

令和5年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：練馬の丘キングス・ガーデン（地域交流室）

時間：午後2時00分～3時30分

回数	月日	内容	回数	月日	内容	
第1回	5月12日	金	オリエンテーション 体力測定	第12回	6月20日	火
				第13回	6月23日	金
第2回	5月16日	火	マシントレーニング バランス運動など	第14回	6月27日	火
第3回	5月19日	金		第15回	6月30日	金
第4回	5月23日	火		第16回	7月4日	火
第5回	5月26日	金		第17回	7月7日	金
第6回	5月30日	火		第18回	7月11日	火
第7回	6月2日	金		第19回	7月14日	金
第8回	6月6日	火		第20回	7月18日	火
第9回	6月9日	金		第21回	7月21日	金
第10回	6月13日	火		第22回	7月25日	火
第11回	6月16日	金		第23回	7月28日	金

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が社会福祉法人キングス・ガーデン東京に委託し実施します。
教室への参加にあたっては、以下のことにご注意ください。

- (1) 初回参加時の注意
- ①開始時間の20分ほど前にお越しください。
 - ②利用料（1,000円）をお持ちください。
- (2) 毎回の持ち物
- ①運動靴（上履き）
 - ②水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
 - ③汗ふきタオル
 - ④糖尿病等の方は、糖分補給として飴玉等ご準備下さい。
- (3) その他
- ①別紙「運動を行うにあたって」を良くお読みいただき、運動しやすい服装でお越しください。（更衣室はありません）
 - ②杖などの持ち物には、お名前をお書きください。
 - ③初回は、オリエンテーション・体力測定等を行います。
なるべく欠席の無いようお願いいたします。

【欠席の連絡先】 体調が悪い時は無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

事業者名 練馬の丘キングス・ガーデン

平日 9:00～18:00

担当者：太田

電話 03-6629-4599

「高齢者筋力向上トレーニングの参加者」とお伝えください。

令和5年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：練馬の丘キングス・ガーデン（地域交流室）

時間：午後2時00分～3時30分

回数	月日		内容	回数	月日		内容
第1回	9月26日	火	オリエンテーション 体力測定	第12回	11月7日	火	マシントレーニング バランス運動など
				第13回	11月10日	金	
第2回	9月29日	金	マシントレーニング バランス運動など	第14回	11月14日	火	
第3回	10月3日	火		第15回	11月17日	金	
第4回	10月6日	金		第16回	11月21日	火	
第5回	10月10日	火		第17回	11月24日	金	
第6回	10月13日	金		第18回	11月28日	火	
第7回	10月17日	火		第19回	12月1日	金	
第8回	10月20日	金		第20回	12月5日	火	
第9回	10月24日	火		第21回	12月8日	金	
第10回	10月27日	金		第22回	12月12日	火	
第11回	10月31日	火		第23回	12月15日	金	修了式

教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が社会福祉法人キングス・ガーデン東京に委託し実施します。
教室への参加にあたっては、以下のことにご注意ください。

- (1) 初回参加時の注意
- ①開始時間の20分ほど前にお越しください。
 - ②利用料（1,000円）をお持ちください。
- (2) 毎回の持ち物
- ①運動靴（上履き）
 - ②水分補給の水筒・ペットボトル等の飲み物（甘くないもの）
 - ③汗ふきタオル
 - ④糖尿病等の方は、糖分補給として飴玉等ご準備下さい。
- (3) その他
- ①別紙「運動を行うにあたって」を良くお読みいただき、運動しやすい服装でお越しください。（更衣室はありません）
 - ②杖などの持ち物には、お名前をお書きください。
 - ③初回は、オリエンテーション・体力測定等を行います。
なるべく欠席の無いようお願いいたします。

【欠席の連絡先】 体調が悪い時は無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

事業者名 練馬の丘キングス・ガーデン

平日 9:00～18:00 担当者：太田

電話 03-6629-4599

「高齢者筋力向上トレーニングの参加者」とお伝えください。