

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：はつらつセンター大泉

時間：午前10時～11時30分

回数	月日	内容	回数	月日	内容		
第1回	5月7日	火 オリエンテーション 体力測定・問診	第12回	6月14日	金		
			第13回	6月18日	火	☐☐ミニ講座	
第2回	5月10日	金 体力測定結果説明 3か月後の目標設定	第14回	6月21日	金		
			第15回	6月25日	火	10RM測定	
第3回	5月14日	火	☐☐ミニ講座	第16回	6月28日	金	
第4回	5月17日	金		第17回	7月2日	火	☐☐ミニ講座
第5回	5月21日	火	☐☐ミニ講座	第18回	7月5日	金	
第6回	5月24日	金		第19回	7月9日	火	☐☐ミニ講座
第7回	5月28日	火	10RM測定	第20回	7月12日	金	
第8回	5月31日	金		第21回	7月16日	火	☐☐ミニ講座
第9回	6月4日	火	☐☐ミニ講座	第22回	7月19日	金	体力測定
第10回	6月7日	金		第23回	7月23日	火	修了式
第11回	6月11日	火	☐☐ミニ講座				

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区がNPO法人ヘルスプランニング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。お釣りのないようお願いしま
- (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ください。
- (3) その他
- ①「運動を行うにあたって」をよくお読みいただき、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。  
なるべく欠席のないようお願いいたします。
  - ④センターへお越しの際は、入口受付にいるセンター職員へ  
「筋トレの参加者です」とお声かけください。

.....

**【欠席の連絡先】** 体調の悪いときは無理をせず、ご遠慮なくお休みください。  
**NPO法人ヘルスプランニング** 担当者：三島（みしま）  
 前日まで 事務所： **03-6767-1499**  
 当日 担当者の携帯：**090-4524-9259**  
 「練馬区高齢者筋力向上トレーニング はつらつセンター大泉の参加者」と  
 お伝えください。

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：はつらつセンター大泉

時間：午前10時～11時30分

回数	月日	内容	回数	月日	内容		
第1回	9月6日	金	オリエンテーション 体力測定・問診	第12回	10月15日	火	
				第13回	10月18日	金	☐☐ミニ講座
第2回	9月10日	火	体力測定結果説明 3か月後の目標設定	第14回	10月22日	火	
				第15回	10月25日	金	10RM測定
第3回	9月13日	金	☐☐ミニ講座	第16回	10月29日	火	
第4回	9月17日	火		第17回	11月1日	金	☐☐ミニ講座
第5回	9月20日	金	☐☐ミニ講座	第18回	11月5日	火	
第6回	9月24日	火		第19回	11月8日	金	☐☐ミニ講座
第7回	9月27日	金	10RM測定	第20回	11月12日	火	
第8回	10月1日	火		第21回	11月15日	金	☐☐ミニ講座
第9回	10月4日	金	☐☐ミニ講座	第22回	11月19日	火	体力測定
第10回	10月8日	火		第23回	11月22日	金	修了式
第11回	10月11日	金	☐☐ミニ講座				

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区がNPO法人ヘルスプランニング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。お釣りのないようお願いします。
- (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ください。
- (3) その他
- ①「運動を行うにあたって」をよくお読みいただき、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。  
なるべく欠席のないようお願いいたします。
  - ④センターへお越しの際は、入口受付にいるセンター職員へ  
「筋トレの参加者です」とお声かけください。

.....

**【欠席の連絡先】** 体調の悪いときは無理をせず、ご遠慮なくお休みください。  
**NPO法人ヘルスプランニング** 担当者：三島（みしま）  
**前日まで 事務所： 03-6767-1499**  
**当日 担当者の携帯：090-4524-9259**  
「練馬区高齢者筋力向上トレーニング はつらつセンター大泉の参加者」と  
お伝えください。

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：はつらつセンター大泉

時間：午前10時～11時30分

回数	月日	内容	回数	月日	内容		
第1回	1月7日	火 オリエンテーション 体力測定・問診	第12回	2月18日	火		
			第13回	2月21日	金	☐☐ミニ講座	
第2回	1月10日	金 体力測定結果説明 3か月後の目標設定	第14回	2月25日	火		
			第15回	2月28日	金	10RM測定	
第3回	1月14日	火	☐☐ミニ講座	第16回	3月4日	火	
第4回	1月17日	金		第17回	3月7日	金	☐☐ミニ講座
第5回	1月21日	火	☐☐ミニ講座	第18回	3月11日	火	
第6回	1月24日	金		第19回	3月14日	金	☐☐ミニ講座
第7回	1月28日	火	10RM測定	第20回	3月18日	火	
第8回	1月31日	金		第21回	3月21日	金	☐☐ミニ講座
第9回	2月4日	火	☐☐ミニ講座	第22回	3月25日	火	体力測定
第10回	2月7日	金		第23回	3月28日	金	修了式
第11回	2月14日	金	☐☐ミニ講座				

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区がNPO法人ヘルスプランニング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。お釣りのないようお願いします。
- (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ください。
- (3) その他
- ①「運動を行うにあたって」をよくお読みいただき、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。なるべく欠席のないようお願いいたします。
  - ④センターへお越しの際は、入口受付にいるセンター職員へ「筋トレの参加者です」とお声かけください。

### 【欠席の連絡先】

体調の悪いときは無理をせず、ご遠慮なくお休みください。

NPO法人ヘルスプランニング 担当者：三島（みしま）

前日まで 事務所： 03-6767-1499

当日 担当者の携帯：090-4524-9259

「練馬区高齢者筋力向上トレーニング はつらつセンター大泉の参加者」とお伝えください。