

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：はつらつセンター関（関区民センター3階 機能回復訓練室）

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14日	火	オリエンテーション 体力測定・問診	第12回	6月21日	金	オリエンテーション 体力測定・問診
				第13回	6月25日	火	
第2回	5月17日	金	マシントレーニング  個別機能訓練	第14回	6月28日	金	マシントレーニング  個別機能訓練
第3回	5月21日	火		第15回	7月2日	火	
第4回	5月24日	金		第16回	7月5日	金	
第5回	5月28日	火		第17回	7月9日	火	
第6回	5月31日	金		第18回	7月12日	金	
第7回	6月4日	火		第19回	7月16日	火	
第8回	6月7日	金		第20回	7月19日	金	
第9回	6月11日	火		第21回	7月23日	火	
第10回	6月14日	金		第22回	7月26日	金	
第11回	6月18日	火		第23回	7月30日	火	

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が株式会社ルネサンス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別紙「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します。

【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。

事業者名 株式会社ルネサンス 担当者 鈴木(すずき)

電話番号 070-4253-6327

連絡時間 9:00～18:00

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

電話が繋がらない場合には、留守番電話にご伝言ください。

# 令和6年度「高齢者筋力向上トレーニング」日程表

会場：はつらつセンター関（関区民センター3階 機能回復訓練室）

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	マシントレーニング  バランス運動など	
				第13回	10月18日	金		
第2回	9月10日	火	マシントレーニング  個別機能訓練	第14回	10月22日	火		
第3回	9月13日	金		第15回	10月25日	金		
第4回	9月17日	火		第16回	10月29日	火		
第5回	9月20日	金		第17回	11月1日	金		
第6回	9月24日	火		第18回	11月5日	火		
第7回	9月27日	金		第19回	11月8日	金		
第8回	10月1日	火		第20回	11月12日	火		
第9回	10月4日	金		第21回	11月15日	金		
第10回	10月8日	火		第22回	11月19日	火		体力測定等
第11回	10月11日	金		第23回	11月22日	金		修了式

## 教室参加にあたってのお願い

この教室は、練馬区が株式会社ルネサンス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別紙「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。

### 【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。

事業者名 株式会社ルネサンス 担当者 鈴木(すすき)

電話番号 070-4253-6327

連絡時間 9:00～18:00

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

電話が繋がらない場合には、留守番電話にご伝言ください。