

令和8年度 高齢者筋力向上トレーニング事業実施予定表（令和8年1月20日現在）

(練馬・光が丘地区)

会場名	送迎場所	住所	期・実施期間	曜日・時間
平和台介護老人保健施設アバンセ (定員12人)	あり (定員3) 東武練馬駅 平和台駅 氷川台駅 など	平和台 1-16-12 【送迎場所について】 予約時に送迎場所のご希望をお知らせください。車両が1台のみのため、予約状況により送迎場所を調整し、後日ご連絡いたします。	② 9/15 ~ 12/8	火・金 14:30~16:00
はつらつセンター光が丘 (光が丘区民センター内) (定員15人)	なし	光が丘 2-9-6	① 5/19 ~ 8/4 ② 9/25 ~ 12/15	火・金 9:45~11:45
阿部クリニック・トレーニングルーム (定員12人)	あり (定員4) 桜台駅 新桜台駅 氷川台駅	桜台 2-1-7	① 5/12 ~ 7/28 ② 9/18 ~ 12/11	火・金 15:00~16:30
はつらつセンター豊玉 (定員12人)	なし	豊玉中 3-3-12	① 5/8 ~ 7/24 ② 9/29 ~ 12/18	火・金 10:40~12:10
特別養護老人ホーム 第3育秀苑 (定員12人)	なし	土支田 1-31-5	① 5/15 ~ 7/31 ② 9/11 ~ 12/4 ③ 1/8 ~ 3/30	火・金曜 10:00~11:30
練馬の丘 キングス・ガーデン (定員12人)	あり (定員3) 練馬駅北口 桜台駅 氷川台駅	練馬 2-27-7	① 5/8 ~ 7/24 ② 9/25 ~ 12/15 ③ 1/5 ~ 3/26	火・金 14:00~15:30

(石神井・大泉地区)

会場名	送迎場所	住所	期・実施期間	曜日・時間
はつらつセンター大泉 (定員12人)	なし	大泉学園町 1-34-20	① 5/15 ~ 7/31 ② 9/15 ~ 12/8 ③ 1/8 ~ 3/30	火・金 10:00~11:30
はつらつセンター関 (関区民センター内) (定員12人)	なし	関町北 1-7-2	① 5/12 ~ 7/28 ② 9/29 ~ 12/18 ③ 1/7 ~ 3/29	①②火・金 ③月・木 10:00~11:30 【注】
富士見台 デイサービスセンター (定員12人)	あり (定員4) 石神井公園駅 練馬高野台駅 南田中団地内等	富士見台 1-22-4	② 9/25 ~ 12/11	水・金 10:00~11:30
上石神井敬老館 (定員8人)	なし	上石神井 1-6-16	① 4/10 ~ 6/29	月・金 10:00~11:30

【注】はつらつセンター関の3期は、1・2期と曜日が異なります。

また、祝日にあたる1月11日と3月22日は、翌日（火曜日）に実施します。

- ※ 祝日は実施しません。
- ※ 「送迎場所」が「あり」になっている会場は、近隣の駅から会場までの送迎があります。
ご自身で会場まで通うことが難しい場合は、お申込みの際にご相談ください。
- ※ 会場や日程等については、変更になる可能性がありますのでご了承ください。
- ※ 熱中症にご注意ください。熱中症特別警戒アラートが発表された場合、事業は中止
または別日に振り替えます。