

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。