

令和3年度 健康長寿 はつらつ教室

★募集 : 教室を実施するおよそ1か月前に区報で募集します。

区報掲載予定(申込受付期間)については以下の表をご覧ください。

★対象者 : 65歳以上の区民の方で、医師から運動を止められていない方

★申込 : 電話でお申し込みください。※会場施設には、直接申込みできません。

介護予防係 電話 03-5984-2094 FAX 03-5984-1214

1 わかわか かむかむ 元気応援教室

【プログラム内容】

高齢期の食事のポイント・バランスのとれた食事のとり方を学び、料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」を使った調理実習を行います。また、むせやすい、かみにくい、口がかわきやすいなどの症状を改善するための「ねりま お口すっきり体操」を行い、家庭でできるお口のお手入れについて学びます。

◆週1回、約2か月、全6回制 【利用料】 500円 【定員】 10名

会場名	住所	期間	曜日	時間	募集
関町北地区区民館	関町北4-12-21	12/15~1/26 (12/29を除く)	水曜	午前9:30~ 11:30	区報11/11号 (申込受付期間 11/11~11/19)
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	12/17~1/28 (12/31を除く)	金曜		
勤労福祉会館	東大泉 5-40-36	12/16~1/27 (12/30を除く)	木曜		
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	2/17~3/24	木曜	午前9:30~ 11:30	区報1/11号 (申込受付期間 1/11~1/20)
男女共同参画 センターえーる	石神井町 8-1-10	2/16~3/30 (2/23を除く)	水曜		
勤労福祉会館	東大泉 5-40-36	2/17~3/24	木曜		

2 足腰しゃっきりトレーニング教室(プール)

【プログラム内容】

水の特性(浮力によるひざ・腰への負担軽減、抵抗による筋力強化、水圧による心肺機能改善)を活用したトレーニングを行います。

◆週1回、約2か月、全8回制 【利用料】 500円 【定員】 20名

会場名	住所	期間	曜日	時間	募集
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	1/28~3/25 (2/11を除く)	金曜	午後1:00~ 2:30	区報12/11号 (申込受付期間 12/13~12/20)
ルネサンス石神井公園	石神井町2-14-14				
大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	1/18~3/15 (2/15を除く)	火曜		
ルネサンス光が丘	高松5-8 J.CITYビル1階	1/31~3/28 (3/21を除く)	月曜		

3 足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

【プログラム内容】

ひざや腰の痛みを軽減、予防し、足腰しゃっきりと若々しくいるために筋力強化やストレッチを行います。口腔ケアや栄養の摂り方についても学び、高齢期の体づくりを伝授します。

◆週1回、約2か月、全6回制 【利用料】 500円

会場名	定員	住所	期間	曜日	時間	募集
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	12/16~1/27 (12/30を除く)	木曜	午前10:00 ~11:30	区報11/11号 (申込受付期間 11/11~11/19)
関区民センター	25名	関町北1-7-2		水曜		
光が丘区民センター2階 集会洋室		光が丘2-9-6	12/15~1/26 (12/29を除く)			
勤労福祉会館		東大泉5-40-36	12/14~1/18			
春日町青少年館	20名	春日町4-16-9	12/17~1/28 (12/31を除く)	火曜		
羽沢高齢者集合住宅 (鶴の里ホール)	10名	羽沢3-36-16	1/17~2/21	月曜	午前10:00 ~11:30	区報12/11号 (申込受付期間 12/13~12/20)
ルネサンス光が丘	15名	高松5-8 J.CITYビル1階	1/31~3/7	金曜		
ルネサンス石神井公園		石神井町2-14-14	1/21~3/4 (2/11を除く)	木曜		
大泉学園町体育館	25名	大泉学園町 5-14-24	1/13~2/17	木曜		
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	2/17~3/24	木曜	午前10:00 ~11:30	区報1/11号 (申込受付期間 1/11~1/20)
関区民センター	25名	関町北1-7-2		水曜		
光が丘区民センター2階 集会洋室		光が丘2-9-6	2/16~3/30 (2/23を除く)			
勤労福祉会館		東大泉5-40-36	2/15~3/22			

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を延期・中止する場合があります。
最新の情報は、お問合せいただくか、区ホームページをご覧ください。