

令和4年度 健康長寿 はつらつ教室(4月~6月)

- ★対象者：65歳以上の区民の方で、運動教室は医師から運動を止められていない方
 ★申込：申込受付期間中に、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。
 高齢社会対策課 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

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」をもとに調理実習を行います。また、むせやすい、かみにくい、口が渇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 | ★申込受付期間★ |
|-----------|------------|-----------|----|------------------|------------------------|
| 光が丘区民センター | 光が丘2-9-6 | 6/17~7/22 | 金曜 | 午前9:30 ~11:30 | 5/11~5/20 (区報5/11号) |
| 勤労福祉会館 | 東大泉5-40-36 | 6/16~7/21 | 木曜 | | |

2 足腰しゃっきりトレーニング教室(室内)

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、高齢期の体の作り方を伝授します。

◆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 | ★申込受付期間★ |
|---------------------|-----|---------------------|------------------------|----|-------------------|------------------------|
| ティップネス練馬 | 23名 | 練馬1-5-16 | 4/14~5/26 (5/5を除く) | 木曜 | 午前10:00 ~11:30 | 3/11~3/18 (区報3/11号) |
| 勤労福祉会館 | 25名 | 東大泉5-40-36 | 4/19~5/31 (5/3を除く) | 火曜 | | |
| 関区民センター | 25名 | 関町北1-7-2 | 5/19~6/23 | 木曜 | 午前10:00 ~11:30 | 4/11~4/20 (区報4/11号) |
| 大泉学園町体育館 | | 大泉学園町 5-14-24 | | | | |
| ルネサンス光が丘 | 15名 | 高松5-8 J.CITYビル1階 | 5/23~6/27 | 月曜 | | |
| 光が丘区民センター2階 集会洋室 | 25名 | 光が丘2-9-6 | 6/15~7/20 | 水曜 | 午前10:00 ~11:30 | 5/11~5/20 (区報5/11号) |
| ルネサンス石神井公園 | 15名 | 石神井町2-14-14 | 6/17~7/22 | 金曜 | | |
| ティップネス練馬 | 23名 | 練馬1-5-16 | 7/14~8/25 (8/11を除く) | 木曜 | 午前10:00 ~11:30 | 6/13~6/20 (区報6/11号) |
| ルネサンス光が丘 | 15名 | 高松5-8 J.CITYビル1階 | 7/25~8/29 | 月曜 | | |
| 関区民センター | 25名 | 関町北1-7-2 | 7/14~8/25 (8/11を除く) | 木曜 | | |
| 勤労福祉会館 | | 東大泉5-40-36 | 7/12~8/16 | 火曜 | | |

3 足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

水の特長（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 | ★申込受付期間★ |
|------------|------------------|------------------------|----|---------------------------------------|------------------------|
| 光が丘体育館 | 光が丘 4-1-4 | 4/14~6/9 (5/5を除く) | 木曜 | 午後 1:15 ~2:45 | 3/11~3/18 (区報3/11号) |
| ルネサンス石神井公園 | 石神井町 2-14-14 | 4/15~6/10 (4/29を除く) | 金曜 | 午後 1:00 ~2:30 | |
| 大泉学園町体育館 | 大泉学園町 5-14-24 | 4/19~6/14 | 火曜 | 午後 1:00 | |
| ルネサンス光が丘 | 高松5-8 J.CITYビル1階 | 4/25~6/13 | 月曜 | ~2:30 | |
| ルネサンス富士見台 | 貫井3-1 2-33 | 5/13~7/1 | 金曜 | 午後 1:00 ~2:30 | 4/11~4/20 (区報4/11号) |
| ルネサンス光が丘 | 高松5-8 J.CITYビル1階 | 6/20~8/15 (7/18を除く) | 月曜 | 午後 1:00 ~2:30 | 5/11~5/20 (区報5/11号) |
| ルネサンス石神井公園 | 石神井町 2-14-14 | 6/17~8/5 | 金曜 | 午前 9:45 ~11:15 午後 1:00 ~2:30 | |
| ルネサンス富士見台 | 貫井3-1 2-33 | 7/15~9/2 | 金曜 | 午後 1:00 ~2:30 | 6/13~6/20 (区報6/11号) |

4 ねりまちウォーキングクラブ



今年度から、はつらつ教室
に仲間入りしました♪

認知機能の低下予防に効果的なウォーキングの基礎、実技を学び、継続するための方法を一緒に考えます。リハビリ専門職のアドバイスも受けられます。

◆週1回、約2か月、全7回制 【利用料】500円 【定員】15名

| 会場名 | 住所 | 期間 | 曜日 | 時間 | ★申込受付期間★ |
|-------------|------------------|----------------------------------|----|--------------------|------------------------|
| はつらつセンター豊玉 | 豊玉中 3-3-12 | 4/18~6/20 (5/16、23、30を除く) | 月曜 | 午後 3:00 ~4:30 | 3/11~3/18 (区報3/11号) |
| はつらつセンター光が丘 | 光が丘 2-9-6 | 5/11~7/20 (6/8、15、22、29を除く) | 水曜 | 午前 9:30 ~11:00 | |
| はつらつセンター大泉 | 大泉学園町 1-34-20 | | | 午後 1:30 ~3:00 | |
| はつらつセンター関 | 関町北 1-7-2 | 5/19~7/28 (6/16、23、30、7/7を除く) | 木曜 | 午前 10:00 ~11:30 | |

※ 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、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。