

令和4年度 健康長寿 はつらつ教室

年間予定

- ★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、運動教室は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

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	募集
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		
生涯学習センター	豊玉北6-8-1	8/17~9/21	水曜	午前9:30 ~11:30	7/11~7/20 (区報7/11号)
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	9/22~10/27	木曜	午前9:30 ~11:30	8/12~8/19 (区報8/11号)
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	12/13~1/24 (1/3を除く)	火曜	午前9:30 ~11:30	11/11~11/18 (区報11/11号)
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	1/19~3/2 (2/23を除く)	木曜	午前9:30 ~11:30	12/12~12/20 (区報12/11号)
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	2/17~3/24	金曜	午前9:30 ~11:30	1/11~1/20 (区報1/11号)
石神井公園 区民交流センター	石神井町2-14-1	2/14~3/28 (3/21を除く)	火曜		

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、高齢期の体のつくり方を伝授します。

◆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	募集
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		
光が丘区民センター2階 集会洋室	25名	光が丘2-9-6	8/17~9/21	水曜	午前10:00 ~11:30	7/11~7/20 (区報7/11号)
ルネサンス石神井公園	15名	石神井町2-14-14	8/19~9/30 (9/23を除く)	金曜		
ティップネス練馬	23名	練馬1-5-16	9/15~10/20	木曜	午前10:00 ~11:30	8/12~8/19 (区報8/11号)
ルネサンス光が丘	15名	高松5-8 J.CITYビル1階	9/26~11/7 (10/10を除く)	月曜		
関区民センター	25名	関町北1-7-2	9/15~10/20	木曜		
勤労福祉会館		東大泉5-40-36	9/13~10/18	火曜		
大泉学園町体育館		大泉学園町 5-14-24	9/15~10/20	木曜		

2 足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

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

3 足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

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。口腔ケアや栄養の摂り方についても学び、高齢期の体のつくり方を伝授します。

◆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
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 (5/3を除く)	火曜		
ルネサンス光が丘	高松 5-8 J.CITYビル1階	4/25~6/13	月曜		
ルネサンス富士見台	貫井 3-1 2-3 3	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 2-3 3	7/15~9/2	金曜	午後 1:00 ~2:30	6/13~6/20 (区報 6/11号)
ルネサンス石神井公園	石神井町 2-14-14	8/19~10/14 (9/23を除く)	金曜	午後 1:00 ~2:30	7/11~7/20 (区報 7/11号)
ルネサンス光が丘	高松 5-8 J.CITYビル1階	8/22~10/24 (9/19、10/10を除く)	月曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	8/30~10/25 (10/11を除く)	火曜		

3 足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

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	9/16~11/11 (9/23を除く)	金曜	午後 1:00 ~2:30	8/12~8/19 (区報 8/11号)
ルネサンス石神井公園	石神井町 2-14-14	10/28~12/16	金曜	午後 1:00 ~2:30	9/12~9/20 (区報 9/11号)
ルネサンス光が丘	高松 5-8 J.CITYビル1階	10/31~12/19	月曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	11/1~12/20	火曜		
ルネサンス富士見台	貫井3-12-33	12/16~2/10 (12/30を除く)	金曜	午後 1:00 ~2:30	11/11~11/18 (区報 11/11号)
ルネサンス光が丘	高松 5-8 J.CITYビル1階	1/16~3/6	月曜	午後 1:00 ~2:30	12/12~12/20 (区報 12/11号)
ルネサンス石神井公園	石神井町 2-14-14	1/20~3/10	金曜		
大泉学園町体育館	大泉学園町 5-14-24	1/17~3/14 (2/14を除く)	火曜		



プールで
ストレッチ



4 ねりまちウォーキングクラブ

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、継続するためのコツを学びます。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	募集
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	5/11~7/20 (5/25、6/15、22、29を除く)		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	8/12~8/19 (区報8/11号)
はつらつセンター 関	関町北 1-7-2	9/8~11/17 (10/6、13、20、11/3を除く)	木曜	午前10:00 ~11:30	
はつらつセンター 光が丘	光が丘2-9-6	9/14~11/30 (10/12、19、26、11/2、23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 豊玉	豊玉中 3-3-12	9/15~11/24 (10/13、20、27、11/3を除く)	木曜	午後3:00 ~4:30	



今年度から、
ねりまちウォーキングクラブが
仲間入りしました♪

※ 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。

【担当】 高齢社会対策課 介護予防係

電話 5984-2094