

この事業は、練馬区が企画した
「元気なうちからフレイル予防」事業で、
55歳から申込・参加ができます

ねりまち ウォーキング

事前申込抽選

- ◆対象者:55歳以上の練馬区民
※医師から運動を止められていない方
- ◆定員:15名
- ◆申込方法:窓口・電話又はオンラインにて
お申込みください。(事前申込抽選)
※抽選結果は郵便にてお知らせします。
- ◆申込期間:令和7年4/1(火)~4/9(水)
- ◆参加費:500円
- ◆会場:関区民センター(3階)
洋室(多目的室)

リハビリ専門職からの
アドバイスをもとに
認知機能の低下予防に
効果的なウォーキングの基礎、
実技への理解を深め、
継続するための
コツを学びます。

前期

【開催日時】

令和7年5/7・14・21・28
6/25 7/2・9 (7日制)
全日水曜日
13:30-15:00

後期

【開催日時】

お申込開始まで
しばらく
お待ちください

全日水曜日/13:30-15:00

「足腰しゃっきりトレーニング教室」は、
はつらつセンター主催事業になりました

お問合せ
申込先

練馬区立はつらつセンター関

〒177-0051

練馬区関町北 1-7-2 TEL: 03-3928-1987

<https://logoform.jp/form/G2rU/855228>

