

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

足腰しゃっきり トレーニング教室

家庭でもできる体操や
ストレッチなど、高齢期の
体の作り方を学び、
維持・向上を目指します。
また、口腔ケアや
栄養の摂り方、介護予防につい
ても理解を深めます。

- ◎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：25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(2階)
※多目的ホール
- ◎開催日時：令和7年5/8(木)～5/29(木)・4日制
毎週木曜日10:00-11:00



「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/855328>

