



# 生き生きけんこう塾のご案内

「生き生きけんこう塾」では、いすやけん玉を使った簡単な運動で身体機能の向上を図り、元気で生活するための食事や、口腔ケアなどの生活上のポイントについて学びます。スタッフ一同、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

**会 場** 南小岩コミュニティ会館 集会室第1・2  
(江戸川区南小岩7-17-10)

**対象-定員** 65歳以上の区民、20名(先着順)

**参加費** 無料

**申込み** 4月2日(火)10時から

コナミスポーツお客様ダイヤル 電話：050-3665-7942  
(受付時間：平日10:00~18:00)



## プログラム(全8回)

| 日 程 |          |       | 時 間             | 内 容             |
|-----|----------|-------|-----------------|-----------------|
| 1日目 | 令和<br>6年 | 5月10日 | 10:00~<br>11:15 | オリエンテーション、体力測定  |
| 2日目 |          | 5月17日 |                 | 口腔講座、運動・健康けん玉   |
| 3日目 |          | 5月24日 |                 | 栄養講座、運動・健康けん玉   |
| 4日目 |          | 5月31日 |                 | グループ活動、運動・健康けん玉 |
| 5日目 |          | 6月7日  |                 | グループ活動、運動・健康けん玉 |
| 6日目 |          | 6月14日 |                 | 栄養講座、運動・健康けん玉   |
| 7日目 |          | 6月21日 |                 | 口腔講座、運動・健康けん玉   |
| 8日目 |          | 6月28日 |                 | 運動・健康けん玉、アンケート  |

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲み物、A4サイズの資料を持って帰る袋、筆記用具  
※着替え場所はありませんので、予め動きやすい服装でお越しください。  
※測定は素足で測定する項目がありますので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

**その他** 発熱や体調不良時は参加をご遠慮ください。  
ご自身を感染から守るために、マスクの着用が効果的です。

**問合せ** 江戸川区健康部地域保健課 電話：03-5661-1139