



# 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** 二之江コミュニティ会館 集会室第2・3  
(江戸川区江戸川6-46)

**対象-定員** 65歳以上の区民、25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 6年	14:00~ 15:15	オリエンテーション、体力測定
2日目			口腔講座、運動・健康けん玉
3日目			栄養講座、運動・健康けん玉
4日目			グループ活動、運動・健康けん玉
5日目			グループ活動、運動・健康けん玉
6日目			栄養講座、運動・健康けん玉
7日目			口腔講座、運動・健康けん玉
8日目			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

※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