令和８年度　江戸川区　いきいきご長寿プロジェクト

活き活きけんこう塾 のご案内

「活き活きけんこう塾」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、生涯通して日常生活をご自身で過ごせることを目指したプログラムです。
スタッフ一同、皆さまのご参加を心よりお待ちしています。

会　　場　グリーンパレス　集会室３０４
（江戸川区松島 1-38-1）

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３日（金）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８年	５月　７日	木曜日	１０：００～１１：１５	オリエンテーション、体力測定
２日目		５月２１日			口腔講座、運動・健康けん玉
３日目		６月　４日			栄養講座、運動・健康けん玉
４日目		６月１８日			グループ活動、運動・健康けん玉
５日目		９月　３日			グループ活動、運動・健康けん玉
６日目		９月１７日			栄養講座、運動・健康けん玉
７日目		１０月　１日			口腔講座、運動・健康けん玉
８日目		１０月１５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、
※着替え場所はございませんので、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 健康推進課 計画係　電話：03-5661-1137