



# 活き活きけんこう塾のご案内

「活き活きけんこう塾」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、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おります。

会 場 葛西区民館 集会室第1

(江戸川区中葛西3-10-1)

\*10月9日のみ 集会室2・3

対象-定員 65歳以上の区民、25名(先着順)

参 加 費 無料

申 込 み 9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7年 | 10月 9日 | 木曜日 | 10:00~<br>11:15 | オリエンテーション、体力測定  |
| 2日目 |      | 10月23日 |     |                 | 口腔講座、運動・健康けん玉   |
| 3日目 |      | 11月 6日 |     |                 | 栄養講座、運動・健康けん玉   |
| 4日目 |      | 11月20日 |     |                 | グループ活動、運動・健康けん玉 |
| 5日目 | 令和8年 | 2月 5日  |     |                 | グループ活動、運動・健康けん玉 |
| 6日目 |      | 2月19日  |     |                 | 栄養講座、運動・健康けん玉   |
| 7日目 |      | 3月 5日  |     |                 | 口腔講座、運動・健康けん玉   |
| 8日目 |      | 3月19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