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　葛西区民館　集会室第１
（江戸川区中葛西３-１０-1）
*10 月８日（木）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（水）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	１０月　８日	木曜日	１０：００～１１：１５	オリエンテーション、体力測定
２日目		１０月２２日			口腔講座、運動・健康けん玉
３日目		１１月　５日			栄養講座、運動・健康けん玉
４日目		１１月１９日			グループ活動、運動・健康けん玉
５日目	令和９年	２月　４日			グループ活動、運動・健康けん玉
６日目		２月１８日			栄養講座、運動・健康けん玉
７日目		３月　４日			口腔講座、運動・健康けん玉
８日目		３月１８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