



令和8年度 江戸川区 いきいきご長寿プロジェクト

# 生き生きけんこう塾のご案内

「生き生きけんこう塾」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9日(木)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15日	10:00~ 11:15	オリエンテーション、体力測定
2日目		5月29日		口腔講座、運動・健康けん玉
3日目		6月12日		栄養講座、運動・健康けん玉
4日目		6月26日		グループ活動、運動・健康けん玉
5日目		9月11日		グループ活動、運動・健康けん玉
6日目		9月25日		栄養講座、運動・健康けん玉
7日目		10月9日		口腔講座、運動・健康けん玉
8日目		10月23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