



令和7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」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** 長島桑川コミュニティ会館 集会室第2・3  
(江戸川区東葛西5-31-18)

**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(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 7年	5月 7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