



# 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** 東部区民館 集会室けやき・まつ

(江戸川区東瑞江1-17-1)

\*11月10日(火)のみ 集会室くすのき

**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	火曜日 10:00~ 11:15	オリエンテーション、体力測定
2日目			口腔講座、運動・健康けん玉
3日目			栄養講座、運動・健康けん玉
4日目			グループ活動、運動・健康けん玉
5日目	令和9年		グループ活動、運動・健康けん玉
6日目			栄養講座、運動・健康けん玉
7日目			口腔講座、運動・健康けん玉
8日目			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 健康推進課 計画係 電話：03-5661-1137