

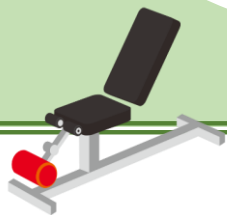
全8回

マシン運動教室

スポーツセンターの先生からの指導を受け、
トレーニングマシンを使用した運動や
介護予防のための様々な体操を行います。

申込締切

10/20
(火)



日程

令和8年11月6日～12月25日（毎週金曜日）

時間

午後2時～3時45分

会場

千代田区立スポーツセンター(内神田2-1-8)
集会室C・トレーニングルーム

アクセス

地下鉄大手町駅 A2出口より徒歩5分
JR神田駅 西口より徒歩5分

対象

65歳以上の区内在住者で、自立して参加できる方、
教室終了後も仲間と運動を継続したい方

定員

12名(新規の方優先)

※応募多数の場合は抽選

持ち物

飲み物・タオル
動きやすい服装・室内履きシューズ



申込

千代田区在宅支援課介護予防担当

電話 03-5211-4223（平日9時～17時）

Eメール zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp（24時間受付）

※ポータルサイト、お電話またはEメール（裏面記載例参照）
でお申し込みください。

オンライン申込
ご希望の方→

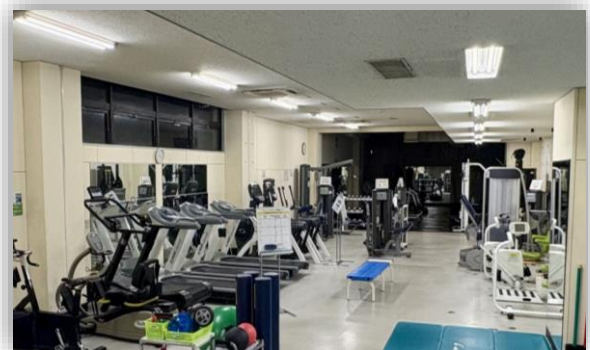
※千代田区ポータルサイト
につながります（要登録）



日程表(プログラム)

1 回	11月6日	オリエンテーション/体力測定・体組成計での測定/ストレッチ/ マシン見学
2 回	11月13日	マシントレーニング(マシンの使い方を知ろう)/自重トレーニング/ 栄養講話(タンパク質について)
3 回	11月20日	歯科医師による口腔機能向上プログラム マシントレーニング(適切な重さを知ろう)/自重トレーニング
4 回	11月27日	マシントレーニング(記録をつけて運動しよう①)/自重トレーニング/ 栄養講話(効率よく摂取しよう)
5 回	12月4日	マシントレーニング(記録をつけて運動しよう②)/自重トレーニング/ 栄養講話(健康寿命を延ばすために①)
6 回	12月11日	マシントレーニング(記録をつけて運動しよう③)/自重トレーニング/ 栄養講話(健康寿命を延ばすために②)
7 回	12月18日	マシントレーニング(記録をつけて運動しよう④)/自重トレーニング/ 栄養講話(健康寿命を延ばすために③)
8 回	12月25日	オリエンテーション/体力測定・体組成計での測定/ストレッチ/ マシントレーニング/これからの運動機能サポートについて

※プログラムの内容については、予告なく変更になる場合があります



メールでのお申込み(記載例)

●メールに記載する項目

- ①マシン運動教室の申し込み
- ② 氏名・フリガナ ③ 郵便番号・住所
- ④ 生年月日 ⑤ 日中ご連絡のつく電話番号

メール受信後、在宅支援課介護予防担当より
メールにてご連絡させていただきます。

(区からの折り返し連絡をもって予約完了となります。)

