

仲間とともに、楽しく元気にフレイル予防！
フレイル予防のはじめの一步！

通いの場 立上げ教室 参加者募集



● 対象者

区内に住所を有するおおむね 65 歳以上の高齢者で、
フレイル予防に興味がある方

運動教室のため次の①～⑤に当てはまる方は参加をお断りする場合があります。

- ① 6 か月以内に脳卒中や心臓発作を起こした方、心臓の手術をした方
- ② 急性期の肺炎・肝炎で現在治療中の方
- ③ 糖尿病が原因で視力や腎機能が低下している方
- ④ 「重い高血圧」（安静時の血圧の上が 180 以上、下が 110 以上）の方
- ⑤ 主治医から運動を制限されている方

健康長寿のコツのお話し、運動習慣を身につけられるよう、
体力測定や効果的な運動を行うほか、終了後も教室の仲間と
運動を続けられるよう支援します。



体操編

ストレッチや足腰の筋力アップを中心に運動習慣を身につけ、運動を続けられるよう支援します。

日程 / 時間	会場	定員	交通
5/8 木 ~ 7/24 木 (毎週木曜) 午前10時~11時30分	北とぴあ 14階 スカイホール (王子1-11-1)	20名	王子駅北口 徒歩2分
5/9 金 ~ 7/25 金 (毎週金曜) 午前10時~11時30分	豊島ふれあい館 第一ホールA・B (豊島3-27-22)	20名	都バス 豊島4丁目下車 徒歩4分
5/12 月 ~ 8/4 月 7/21(祝)を除く(毎週月曜) 午後2時~3時30分	ジェクサー赤羽 (赤羽南2-9-47)	20名	赤羽駅 南改札東口 徒歩3分
5/13 火 ~ 7/29 火 (毎週火曜) 午後1時45分~3時15分	飛鳥晴山苑 (西ケ原4-51-1)	20名	都電西ケ原4丁目 徒歩5分 南北線西ケ原駅 徒歩12分
5/14 水 ~ 7/30 水 (毎週水曜) 午前10時00分~11時30分	スポーツクラブ&サウナ スパ ルネサンス十条24 ※1 (上十条2-13-1 ガーデニアビル2F)	20名	十条駅北口 徒歩5分
5/14 水 ~ 7/30 水 (毎週水曜) 午後1時30分~3時	セントラルウェルネスクラブ24 東十条第1スタジオ (東十条1-24-5)	20名	東十条駅南口 徒歩5分 王子神谷駅1番出口 徒歩5分
5/16 金 ~ 8/1 金 (毎週金曜) 午前10時~11時30分	ルネサンス赤羽 (赤羽西1-6-1 バルロードII4F)	20名	赤羽駅 北改札西口 徒歩1分

※1) 2025年4月1日から「スポーツクラブ&サウナ スパルネサンス十条24」へブランド名変更
2025年3月31日までは「スポーツオアシス 十条24Plus」のブランド名使用

マシン お試し編

トレーニングマシンの体験をしながら、体操などの運動習慣を身につけ、運動を続けられるよう支援します。

日程 / 時間	会場	定員	交通
5/9 金 ~ 7/25 金 (毎週金曜) 午後1時45分~3時15分	飛鳥晴山苑 (西ケ原4-51-1)	15名	都電西ケ原4丁目 徒歩5分 南北線西ケ原駅 徒歩12分

●利用料

1,200円 (全12回分 一括振り込み)

※1回でも参加された方は、利用料を負担いただきます。

●申込方法

※令和7年4月15日(火) 必着

申請書(指定用紙)の提出(持参または郵送)、または電子申請

電子申請はこちら▶



●申請書の設置場所

※令和7年2月20日以降設置

長寿支援課(北区役所第一庁舎 1階)
各高齢者あんしんセンター
ぷらっとほーむ(滝野川東・桐ヶ丘)

●申込先

※参加可否は令和7年4月23日(水)頃に通知予定

【持参・郵送】長寿支援課(持参・郵送)
【持参のみ】各高齢者あんしんセンター
ぷらっとほーむ(滝野川東・桐ヶ丘)

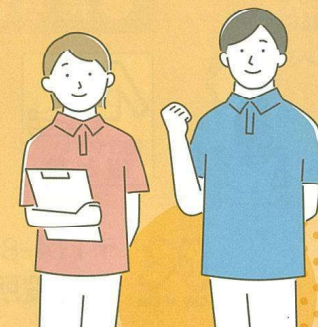
●問い合わせ・郵送先



〒114-8508 北区王子本町 1-15-22

北区役所 長寿支援課 ☎ 3908-9017

お好きな会場をお一つ
お選びください



**まだまだ元気な“今”が始め時！
フレイルチェックをしてみませんか？**
～通いの場立上げ教室説明会同時開催（参加費無料）～



日程／時間	会場	定員	問合せ	申込
3/6 木 午前10時～11時30分 (開場9時30分)	北とぴあ13階 飛鳥ホール (王子1-11-1)	50名	長寿支援課 ☎(3908)9017	2月21日 金 午前9時 電話 または 電子申請 電子申請は こちら ▼ 
3/7 金 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	飛鳥晴山苑 リハビリデイあすか 4階 (西ヶ原4-51-1)	20名	ぷらっとほーむ 滝野川東 ☎(5974)2540	
3/10 月 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	ジエクサー赤羽 (赤羽南2-9-47)	15名	長寿支援課 ☎(3908)9017	
3/12 水 午後1時30分～3時 (開場1時)	セントラル ウェルネスクラブ24 東十条第1スタジオ (東十条1-24-5)	15名		
3/13 木 午後2時～3時30分 (開場1時30分)	赤羽会館 4階大ホール (赤羽南1-13-1)	50名	ぷらっとほーむ 桐ヶ丘 ☎(3908)1277	
3/14 金 午前10時～11時30分 (開場9時30分)	豊島ふれあい館 第一ホールA・B (豊島3-27-22)	30名	長寿支援課 ☎(3908)9017	

※マシンの説明・体験会はありません。

フレイルチェック（簡単な体力測定、フレイルチェック表の記入）、
結果説明、フレイルと通いの場立上げ教室の説明及び申込受付を行います。

初めてでも安心！
お気軽に！

●持ち物



〒114-8508 北区王子本町 1-15-22
北区役所 長寿支援課 ☎ 3908-9017