

## 第8回

# 「運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝える介護予防・フレイル予防！」

**はつらつセンター**関で行われる講座をライブ中継！  
**はつらつセンター光が丘**では、講座を**スクリーン**で  
ご覧いただきながら体を動かします。

◆日時：1月15日（木）14時30分～15時30分

◆内容：理学療法士による

「歩行時の転倒予防」のための講座

◆会場：講習室・娯楽室

◆対象：練馬区内在住60歳以上の方

◆募集人数：28名（会場参加）  
2名（タブレット体験）

～お申込～

申込開始 12月22日（月）

メール・直接窓口 9時～

電話受付13時～

※先着順で受付です

※光が丘ではタブレットで  
ZOOM体験もできます。

【ご自宅からの参加方法】

★ ZOOMにてライブ配信を行います。

★ ZOOMを活用されている方に  
おすすめです。

★ 通信量が発生するため、  
定額制のインターネット  
回線やwi-fi環境での参加を  
おすすめします。

ZOOM締切

1月13日（火）16時まで  
メールで申込



会場でも



ご自宅でも

★オンライン講座専用  
メールアドレス

[haturatuhikari1@gmail.com](mailto:haturatuhikari1@gmail.com)



★ホームページ

<https://www.nerimaswf.jp/office/36?c=13>



問合せ：はつらつセンター光が丘

電話：03-5997-7717