

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）

※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。

## ★オンライン講座専用

メールアドレス

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

## ～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

## 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



## ★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