



# みんな DAY フレイル予防



**日時 6月23日 (火)**  
**時間 14時～15時半**



みんなで集まり  
楽しく元気にゆるやかに  
転倒予防の体操で  
健康寿命を延ばしましょう



## < プログラム >

理学療法士による  
転ばない身体作り  
講習会・個別相談会

※参加費 無料

※定員 8名

ご参加希望の方は  
下記までご連絡下さ

**場所：区営豊玉北1丁目1号棟集会室**

(豊玉北 1-15-11・目白通り沿い・  
豊玉東小学校近く、しゃぶ葉の隣り)

主催：練馬区役所地域包括支援センター

当センターではさまざまな活動をしております。

<https://www.nerima-swf.jp/office/48?c=23>

