

第4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・フレイル予防講座！

股・膝・腰の疼痛予防のまとめ

はつらつセンター大泉で行われる講座をライブ中継！

ZOOMを使ってご自宅からでも参加できます。会場 先着30名
タブレット体験 先着5名

◆日時 8月15日(木)14時30分～15時30分

◆内容 理学療法士による講義と体操

◆対象 区内在住60歳以上の方

申込開始

8月1日(木)窓口9時から

電話10時から17時

※講師と対面での受講をご希望の方は、
はつらつ大泉までお問い合わせください。

【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。
- ★ 開催2日前までのお申し込みとなります。
- ★ 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(ご自宅)参加専用
メールアドレス

hcoizumi101@gmail.com



会場でも



ご自宅でも

問合せ：はつらつセンター大泉

電話：03-3867-3180

★ホームページ

<https://www.nerima-swf.jp/office/51?c=26>



切取り

ふりがな		
氏名		
連絡先(電話番号)		
※はつらつセンター・敬老館の利用証お持ちの方はご記入ください		
利用証 発行場所		利用証No.
ご希望の参加方法(○印で囲んでください)		
メイン会場(集会室) ※スクリーン利用	メイン会場(集会室) ※タブレット利用	ご自宅での参加 ※オンライン(ZOOM)
※ご自宅をご希望された場合はメールアドレスをご記入ください		
e-mail		