

第9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！

はつらつセンター豊玉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：2月19日（木）14時30分～15時30分
- ◆内容：理学療法士による
「脳卒中の予防」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

～お申込～

申込開始 2月2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

2月17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