

# 第3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う講座を、 他会場へもライブ中継します！

- ◆日時：6月18日（木）14時30分～15時30分
- ◆内容：理学療法士による介護予防フレイル予防のための講座  
～『栄養×運動』 栄養こそが健康の第一歩！～
- ◆会場：機能回復訓練室1
- ◆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。

### ～お申込～

申込開始 6月1日（金）  
メール・直接窓口・電話：  
9時～  
※先着順で受付です

ZOOM締切  
6月16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