

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！」

はつらつセンター大泉で行う講座を、 他会場へもライブ中継します！

- ◆日時：9月17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
～『膝・腰の痛み』 痛みなく快適に暮らそう！～
- ◆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：30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 9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

9月15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



★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