第6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！

はつらつセンター関で行う講座を、他会場へもライブ中継します！

◆日時：１１月１９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
～『認知×運動』　認知機能と運動の意外な関係～
◆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。

～お申込～

申込開始　１１月２日（金）
メール・直接窓口 ・電話：
９時～
※先着順で受付です

ZOOM締切
１１月17日（火）１６時まで
メールで申込

【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。



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