



【練馬区 出張型街かどケアカフェ事業】

コンビニで気軽に フレイル予防！



◎日付 令和 5年 11月 14日 (火)

第1部 10:30~11:45

転ばない身体づくり講習会・健康相談会
講師：練馬光が丘病院
理学療法士 菅野 雄大 先生

自宅でできる取り組み方を実技を交えてお伝えします。

お家で楽しく筋トレに取り組んで、転ばない身体を作りましょう！

第2部 14:00~15:00

「自分を知ろう！」BMI測定&体操教室
講師：ハウカンTOKYO練馬
栗山 瑛梨 先生

体格指数（BMI）を知っていますか？体格指数(BMI)は身長と体重から簡単に算出することができ、肥満や低栄養状態が確認できます。お近くのコンビニエンスストアで気軽にご自身の体格指数（BMI）を知り、フレイル予防に取り組んでみませんか？

◎場所 セブンイレブン
練馬田柄通り店
駐車場
※雨天中止です。

◎定員 各回10名様まで
両方参加も可能です。

◎費用 無料



※お申し込みはこちらまでご連絡下さい。

＜地域高齢者の相談窓口＞

TEL03-3825-2590

田柄地域包括支援センター 担当：おかざき・はらだ

