

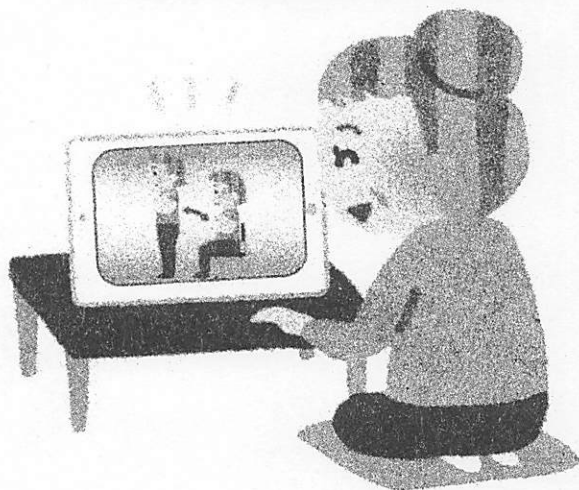
運動スキル

知識アップに!

5月から10月まで  
各月1回  
参加費無料

# 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!

自宅からZOOMで参加



最寄りの施設で参加



※ZOOMの使い方は各施設へご相談ください。

※フレイル(虚弱)・・・  
心身の動きが弱くなってきた状態のこと

**講師** 東京都理学療法士協会／理学療法士

**対象** 区内在住の60歳以上の方

**メイン会場および内容** 申込みは全ての日程共通で実施月の初日から受け付けます。

回数	日程	講座内容	メイン会場	申込先
第1回	5月19日(木)	フレイルの予防	はつらつセンター光が丘	☎5997-7717
第2回	6月16日(木)	膝痛の予防	はつらつセンター関	☎3928-1987
第3回	7月21日(木)	腰痛の予防	はつらつセンター大泉	☎3867-3180
第4回	8月18日(木)	糖尿病の予防	はつらつセンター豊玉	☎5912-6401
第5回	9月15日(木)	認知症の予防	はつらつセンター光が丘	☎5997-7717
第6回	10月20日(木)	心疾患の予防	はつらつセンター関	☎3928-1987

※メイン会場では、講師が対面で講義します。

※メイン会場以外のはつらつセンターでは、オンラインで同時放映します。

※時間はいずれも14時30分から15時30分までです。

## オンライン放映会場

会場・申込先		会場・申込先	
栄町敬老館	☎3994-3286	石神井台敬老館	☎3995-8270
南田中敬老館	☎3995-5538 (*)	上石神井敬老館	☎3928-8623 (*)
高野台敬老館	☎3996-5135 (*)	東大泉敬老館	☎3921-9129
三原台敬老館	☎3924-8834	西大泉敬老館	☎3924-9545
石神井敬老館	☎3996-2900 (*)	大泉北敬老館	☎3925-7105

※オンライン放映会場では、メイン会場で実施する講座を同時に放映します。

※(\*)の記載がある会場は第2回目以降から同時放映を実施予定です。