

第5回

# 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防講座！ 尿漏れの予防

はつらつセンター光が丘で行われる講座をライブ中継！  
はつらつセンター大泉では、スクリーンでご覧いただきながら体を動かします。

**ZOOM**を使ってご自宅からでも参加できます。

会場 先着30名  
タブレット体験 先着5名  
申込開始  
9月1日(日)窓口9時から  
電話10時から17時

- ◆ 日時 9月19日(木)14時30分～15時30分
- ◆ 内容 理学療法士による講義と体操
- ◆ 対象 区内在住60歳以上の方

※ 講師と対面での受講をご希望の方は、  
はつらつ光が丘までお問い合わせ下さい。

### 【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。
- ★ 開催2日前までのお申し込みとなります。
- ★ 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(ご自宅)参加専用  
メールアドレス

hcoizumi101@gmail.com



問合せ：はつらつセンター大泉

電話：03-3867-3180

★ホームページ

<https://www.nerima-swf.jp/office/51?c=26>



切取り

ふりがな		
氏名		
連絡先(電話番号)		
※はつらつセンター・敬老館の利用証お持ちの方はご記入ください		
利用証 発行場所		利用証No.
ご希望の参加方法(○印で囲んでください)		
メイン会場(集会室) ※スクリーン利用	メイン会場(集会室) ※タブレット利用	ご自宅での参加 ※オンライン(ZOOM)
※ご自宅をご希望された場合はメールアドレスをご記入ください		
e-mail		