

第2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われる講座をライブ中継！
はつらつセンター光が丘では、スクリーンでご覧いただきながら体を動かします。

- ◆日時：6月20日（木）14時30分～15時30分
- ◆内容：理学療法士による「股・膝関節痛予防」のための講座
- ◆会場：講習室・娯楽室
- ◆対象：練馬区内在住60歳以上の方
- ◆募集人数：20名（会場参加）
5名（タブレット体験）

申込
申込開始 6月3日（月）9時～
先着順 ※窓口又は電話 受付
締切 6月13日（木）16時
ZOOM締切
6月18日（火）16時
メールで申込

※対面式をご希望の方は、
はつらつセンター関に
直接お問い合わせください。
 はつらつセンター関 ☎03-3928-1987

※光が丘ではタブレットでZOOM体験できます。

【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。



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



問合せ：はつらつセンター光が丘

電話：03-5997-7717

★ホームページ

<https://www.nerima-swf.jp/office/36?c=13>



切り取り

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.
ご希望の会場（○印で囲んでください）	
メイン会場 ・ タブレット体験（5名まで）	ご自宅 ※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	