

第1回

「運動スキル・知識アップに！ 理学療法士が伝えるフレイル予防！」

はつらつセンター豊玉で行われる講座をライブ中継！

【認知症の予防】

- ◆日時：4月17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
- ◆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：25名（会場参加）
5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。

【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。

★オンライン講座専用 メールアドレス

haturatuhikari1@gmail.com



会場でも



ご自宅でも

～お申込～

4月1日（火）

メール・直接窓口 9時～

電話受付 13時～

先着順で受け付けます！

ZOOM締切

4月15日（火）16時

メールで申込

★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