

## 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！」

**はつらつセンター大泉**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：5月15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」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](mailto:haturatuhikari1@gmail.com)



会場でも

### ★ホームページ

<https://www.nerimaswf.jp/office/36?c=13>



### ～お申込～

**申込開始 5月1日（木）**  
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**  
**5月13日（火）16時まで**  
メールで申込



ご自宅でも