

第3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、講座を**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19日（木） 14時30分～15時30分
- ◆内容：理学療法士による「腰痛」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



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 6月2日（月）
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
6月17日（火）16時まで
メールで申込



ご自宅でも