

第5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！

コネリホール(練馬区立区民・産業プラザ)で行う講座を、 他会場へもライブ中継します！

- ◆日時：10月30日(金) 13時30分～15時00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
人生100年時代!!～今から始める身体づくりへの投資～
- ◆会場：機能回復訓練室1
- ◆対象：練馬区内在住 全世代
- ◆募集人数：25名(会場参加)
2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。

～お申込～

申込開始 10月1日(金)
メール・直接窓口・電話：
9時～

※先着順で受付です

【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

ZOOM締切

10月28日(水) 16時まで

メールで申込



ご自宅でも

★オンライン講座専用 メールアドレス

haturatuhikari1@gmail.com



★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

おうちで簡単!!理学療法士が伝える

介護予防・フレイル予防講座!

～【全世代向け・参加無料!!】

特別講座をココネリホールで開催～



前回の様子(令和7年10月開催)

人生100年時代!!
～今から始める身体づくりへの投資～

来場者 限定!!
《ねいりタオル》
配布予定!

日程 2026年10月30日(金) (※13時00分から受付開始)

13時30分～15時00分(予定)

場所 練馬区立区民・産業プラザ
3階ココネリホール (練馬駅北口より徒歩1分)

講師 東京都理学療法士協会 練馬区支部
慈誠会・練馬高野台病院 瀧本 知未 先生

対象 区内在住の方など【年齢不問・どなたでも】
／介護予防に興味のある方なら誰でも大歓迎／



瀧本 知未 先生

参加方法 申し込み不要・当日先着(200名程度)

※ 当日会場に来られない方は、オンラインでもご参加いただけます【詳しくは裏面へ】
※ 手話通訳者や要約筆記をご希望の方は【10月22日(木)まで】に下記へご連絡ください

問合せ先: 練馬区 高齢社会対策課 区立施設運営係

☎03-5984-1350 ☒ KOUREITAISAKU15@city.nerima.tokyo.jp