

# 練馬区出張型街かどケアカフェ

## 転ばない身体づくり講習会・健康相談会 ～毎日少しの筋トレから、めざせ！元気で長生き～

転倒は思わぬケガにつながることもあります。

筋力を鍛えることで、転倒のリスクを減らすことができます。

元気な足腰は、一日にしてならず！自宅でできる少しの筋トレで、一緒に筋力アップを目指しましょう！

**日時：1月19日(月)14時～15時**

**場所：厚生文化会館 地下大会議室**

**講師：理学療法士**

**1月5日(月)より事前申し込み制**

**定員：15名**

\*体調不良時は、参加をご遠慮下さい。

\*水分と汗拭きタオルをご持参下さい。



詳しくは包括のホームページ  
ページをご覧ください。  
QRコードはこちら→



☆問い合わせ・申し込み☆  
練馬地域包括支援センター  
☎ : 03-5984-1706 