

令和5年度

運動スキル

知識アップに!

5月から2月まで  
各月1回  
参加費無料

# 理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防講座!

自宅からZOOMで参加



最寄りの施設で参加



**対象** 60歳以上で練馬区に住所がある方

**講師** 東京都理学療法士協会／理学療法士

**実施内容** 申込みは原則実施月の初日から受付けます。

詳細は参加を希望する施設へお問合せください。

※フレイル（虚弱）…  
心身の働きが弱くなってきた状態のこと

回数	日程	講座内容	メイン会場	オンライン会場
第1回	5月18日(木)	フレイル予防	3はつらつセンター豊玉	1栄町敬老館
第2回	6月15日(木)	股・膝関節痛予防	4はつらつセンター大泉	2南田中敬老館
第3回	7月20日(木)	腰痛予防	1はつらつセンター光が丘	3高野台敬老館
第4回	8月17日(木)	股・膝・腰の疼痛 予防まとめ	2はつらつセンター関	4三原台敬老館
第5回	9月21日(木)	糖尿病の予防	3はつらつセンター豊玉	5石神井敬老館
第6回	10月19日(木)	心疾患の予防	4はつらつセンター大泉	6石神井台敬老館
第7回	11月16日(木)	肺疾患の予防	1はつらつセンター光が丘	7上石神井敬老館
第8回	12月21日(木)	脳卒中の予防	2はつらつセンター関	8東大泉敬老館
第9回	1月18日(木)	内部疾患のまとめ	3はつらつセンター豊玉	9西大泉敬老館
第10回	2月15日(木)	認知症の予防	4はつらつセンター大泉	10大泉北敬老館

※メイン会場では、講師が対面で講義します。

※メイン会場以外のはつらつセンターでは、オンラインで同時開催します。

※時間はいずれも午後2時30分から午後3時30分までです。