

運動スキル 知識アップ!

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



※フレイル（虚弱）…

心身の働きが弱くなってきた状態のこと

対象 区内在住の60歳以上の方

講師 東京都理学療法士協会／理学療法士

申込方法 申込みは原則実施月の初日から、施設の窓口または電話で受け付けます。

※ ZOOMで参加の方は、申し込み後、施設からURLをお送りします。

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16日(木)	介護予防・フレイル予防	はつらつセンター光が丘 ☎ 03-5977-7717	栄町敬老館 ☎ 3994-3286
第2回	6月20日(木)	股・膝関節痛予防	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	南田中敬老館 ☎ 3995-5538
第3回	7月18日(木)	腰痛予防	はつらつセンター豊玉 ☎ 03-5912-6401	高野台敬老館 ☎ 3996-5135
第4回	8月15日(木)	股・膝・腰の疼痛予防のまとめ	はつらつセンター大泉 ☎ 03-3867-3180	三原台敬老館 ☎ 3924-8834
第5回	9月19日(木)	尿漏れの予防	はつらつセンター光が丘 ☎ 03-5977-7717	石神井敬老館 ☎ 3996-2900
第6回	10月17日(木)	心疾患の予防	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	石神井台敬老館 ☎ 3995-8270
第7回	11月21日(木)	歩行時の転倒予防	はつらつセンター豊玉 ☎ 03-5912-6401	上石神井敬老館 ☎ 3928-8623
第8回	12月19日(木)	脳卒中の予防	はつらつセンター大泉 ☎ 03-3867-3180	東大泉敬老館 ☎ 3921-9129
第9回	1月16日(木)	内部疾患・身体症状予防のまとめ	はつらつセンター光が丘 ☎ 03-5977-7717	西大泉敬老館 ☎ 3924-9545
第10回	2月20日(木)	認知症の予防	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	大泉北敬老館 ☎ 3925-7105

※ 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14時30分から15時30分までです。