

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)



来場者 限定!!
《ねり丸タオル》
配布予定!

人生100年時代!!

~今から始める身体づくりへの投資~

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／

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



瀧本 知未 先生

問合せ先: 練馬区 高齢社会対策課 区立施設運営係

☎03-5984-1350 ✉ KOUREITAIISAKU15@city.nerima.tokyo.jp

オンライン会場のご案内

オンライン会場とは…

メイン会場で行われている講座を、モニターなどで中継し、講座が受けられる会場です。ご自宅の近くの施設でも講座を受けることができます。

オンライン会場で参加される場合は、フェイスタオルをご持参ください。

申込方法

10月1日から、オンライン会場の窓口または電話で受付

※ご希望の方は、自宅でも受講可能です。はつらつセンターまたは敬老館へお問合せください。

オンライン会場	住所	電話番号
練馬地区		
街かどケアカフェみらい青空	練馬区旭丘2-40-1	☎03-5912-0523
街かどケアカフェかしわ	練馬区中村2-25-3	☎03-5848-6177
街かどケアカフェさくら	練馬区桜台1-22-9	☎03-5946-2311
街かどケアカフェつつじ	練馬区貫井1-9-1	☎03-3577-8815
光ヶ丘地区		
街かどケアカフェはるのひ	練馬区北町6-35-7	☎03-5399-5347
はつらつセンター光が丘	練馬区光が丘2-9-6	☎03-5997-7717
石神井地区		
街かどケアカフェいちょう	練馬区高野台5-24-1	☎03-6913-1515
街かどケアカフェこぶし	練馬区高野台1-7-29	☎03-5372-6300
はつらつセンター関	練馬区関町北1-7-2	☎03-3928-1987
三原台敬老館	練馬区三原台2-11-29	☎03-3924-8834
石神井敬老館	練馬区石神井町7-28-21	☎03-3996-2900
石神井台敬老館	練馬区石神井台2-18-13	☎03-3995-8270
上石神井敬老館	練馬区上石神井1-6-16	☎03-3928-8623
大泉地区		
街かどケアカフェあじさい	練馬区東大泉1-28-1	☎03-5387-2751
街かどケアカフェけやき	練馬区南大泉5-26-19	☎03-3923-5556
はつらつセンター大泉	練馬区大泉学園町1-34-20	☎03-3867-3180
西大泉敬老館	練馬区西大泉3-21-16	☎03-3924-9545
大泉北敬老館	練馬区大泉学園町4-21-1	☎03-3925-7105