

運動スキル

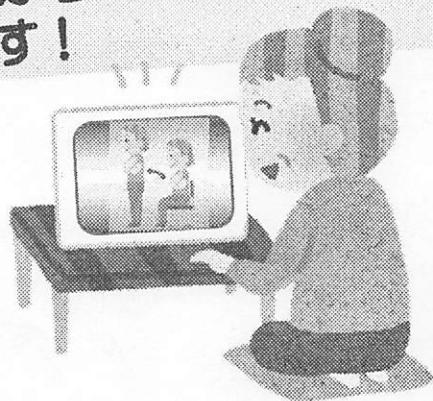
知識アップに!

R4.1月~3月
各会場4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で参加ができます!



最寄りの施設(下記の会場)で参加できます!



※ZOOMの使い方は、各施設へご相談ください。

※フレイル(虚弱)…心身の働きが弱くなってきた状態のこと

講師 東京都理学療法士協会員

対象 区内在住の60歳以上の方

申込 電話で下記の各施設へ

※申込方法など詳しくは、各施設へお問い合わせ下さい。
※講座の実施時間は、各会場約1時間です。

申込先	電話番号	糖尿病の予防	認知症の予防	心疾患・肺疾患の予防	脳卒中・尿漏れ・むせ予防
はつらつセンター大泉	3867-3180	1/22 午後2時~	2/15 午後2時~	3/9 午後2時~	3/28 午後2時~
はつらつセンター関	3928-1987	1/8 午後2時~	2/3 午後2時~	2/24 午後2時~	3/24 午後2時~
はつらつセンター光が丘	5997-7717	1/13 午前10時~	1/27 午前10時~	2/17 午前10時~	3/17 午前10時~
はつらつセンター豊玉	5912-6401	1/20 午後2時~	2/17 午後2時~	3/17 午後2時~	3/28 午後2時~
栄町敬老館	3994-3286				
三原台敬老館	3924-8834	1/13 午前10時~	1/27 午前10時~	2/17 午前10時~	3/17 午前10時~
東大泉敬老館	3921-9129	1/22 午後2時~	2/3 午後2時~	2/17 午前10時~	3/28 午後2時~
西大泉敬老館	3924-9545	1/8 午後2時~	2/3 午後2時~	2/24 午後2時~	3/24 午後2時~

その他

- 内容は変更になる場合があります。
- 申し込みの時期によっては、終了している講座もございます。
- 新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止します。