

参加費  
無料

# 通いの場

フレイルとは...  
加齢とともに  
心身が衰え、  
要介護状態に  
近づくこと

## 立ち上げませんか？

～フレイル予防サポーター育成研修～

運営を手伝いたい方、  
生かしたい特技がある方も大歓迎です！

日程

5/19～7/7

毎週火曜日(全8回)

時間

14:00～16:30

対象

全日程に参加できる区民

定員

30名(抽選)

講師

合同会社ワンブリッジ、佐伯京子氏、曲渕尚子氏ほか

申込

3月27日(金)までに右上のQRから  
区ホームページまたは下記申込み先へ電話



詳しい研修内容なども  
区ホームページへ

第5回(6/16)  
大泉北地域集会所

第3回(6/2)  
第8回(7/7)  
東大泉中央地域集会所

第1回(5/19)  
第6回(6/23)  
勤労福祉会館

第2回(5/26)  
男女共同参画センター  
えーる

第4回(6/9)  
第7回(6/30)  
上石神井南地域集会所

住民主体の「通いの場(自主活動グループ)」の新規立ち上げを目標に、  
通いの場を想定してフレイル予防のエッセンスを加えた運動・栄養・口腔等  
のプログラムをグループワーク形式で体験・練習します。ぜひ、ご参加ください！

【問合せ・申込み】

練馬区高齢社会対策課介護予防係

☎03 - 5984 - 2094