

運動スキル

知識アップ!

4月から3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	4月17日(木)	介護予防・フレイル予防	はつらつセンター豊玉 ☎ 03-5912-6401	オンライン会場は裏面へ
第2回	5月15日(木)	股・膝関節痛予防	はつらつセンター大泉 ☎ 03-3867-3180	
第3回	6月19日(木)	腰痛予防	はつらつセンター豊玉 ☎ 03-5912-6401	
第4回	9月18日(木)	股・膝・腰の疼痛	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	
第5回	10月16日(木)	特別講座 ～全世代向け～  ホテルカデンツァ東京（予定） で開催！ ※ 詳細は、別途お知らせします。		
第6回	11月20日(木)	尿漏れの予防	はつらつセンター大泉 ☎ 03-3867-3180	
第7回	12月18日(木)	心疾患の予防	はつらつセンター光が丘 ☎ 03-5997-7717	
第8回	1月15日(木)	歩行時の転倒予防	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	
第9回	2月19日(木)	脳卒中の予防	はつらつセンター豊玉 ☎ 03-5912-6401	
第10回	3月19日(木)	内部疾患・身体症状 予防のまとめ	はつらつセンター大泉 ☎ 03-3867-3180	

※ 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。

理学療法士が伝える！

介護予防・フレイル予防講座！ オンライン会場

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。

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。

オンライン会場	電話番号	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
		4/17	5/15	6/19	9/18	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19
		(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)	(木)
街かどアカカフェかしわ (中村2-25-3)	☎03-5848-6177	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
街かどアカカフェさくら (桜台1-22-9)	☎03-5946-2311	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
街かどアカカフェつつじ (貫井1-9-1)	☎03-3577-8815	改修工事のため、休止中					○	○	○	○	○
街かどアカカフェはるのひ (北町6-35-7)	☎03-5399-5347	○	○	○	○	○	○	○	—	○	○
街かどアカカフェいちよう (高野台5-24-1)	☎03-6913-1515	—	○	○	○	○	○	○	○	○	○
街かどアカカフェこぶし (高野台1-7-29)	☎03-5372-6300	○	—	○	○	○	○	○	○	○	○
街かどアカカフェあじさい (東大泉1-28-1)	☎03-5387-2751	未定（施設へお問合せください）									
街かどアカカフェけやき (南大泉5-26-19)	☎03-3923-5556	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
栄町敬老館 (栄町40-7)	☎03-3994-3286	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
南田中敬老館 (南田中5-15-25)	☎03-3995-5538	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
三原台敬老館 (三原台2-11-29)	☎03-3924-8834	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
石神井敬老館 (石神井町7-28-21)	☎03-3996-2900	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
石神井台敬老館 (石神井台2-18-13)	☎03-3995-8270	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
上石神井敬老館 (上石神井1-6-16)	☎03-3928-8623	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
西大泉敬老館 (西大泉3-21-16)	☎03-3924-9545	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
大泉北敬老館 (大泉学園町4-21-1)	☎03-3925-7105	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ 各回の講座内容・時間等については、表面をご確認ください。