

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!

来場者限定!!
《ねい丸タオル》
配布予定!

～【全世代向け・参加無料!!】

特別講座をホテルカデンツァで開催～



歩くだけじゃダメ!?
～健康な身体を作るコツ、教えます～

日程 2025年10月16日(木) (※13時15分から受付開始)
13時30分～15時00分 (予定)

場所 ホテルカデンツァ東京 2階 アゼリアの間

※ 当日は光が丘駅、成増駅などから発着するホテルの送迎バスも利用可
ご乗車の際は、運転手に「ホテルでの講座に参加」とお伝えください。
詳しくはホテルカデンツァ東京のホームページをご覧ください。

講師 東京都理学療法士協会 練馬区支部長
練馬光が丘病院 古庄 秀明 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 (100名程度)

練馬光が丘病院 古庄 秀明 先生

※ 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10日(金)まで】に下記へご連絡ください



問合せ先 練馬区 高齢社会対策課 03-5984-1068 (直通) 協力 ホテルカデンツァ東京

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。



申込方法

実施月の初日から、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。



■ 大泉地区	☎電話番号
⑦ 街かどケアカフェあじさい (東大泉1-28-1)	5387-2751
⑧ 街かどケアカフェけやき (南大泉5-26-19)	3923-5556
④ はつらつセンター大泉(大泉学園町1-34-20)	3867-3180
⑦ 西大泉敬老館 (西大泉3-21-16)	3924-9545
⑧ 大泉北敬老館 (大泉学園町4-21-1)	3925-7105

■ 石神井地区	☎電話番号
⑤ 街かどケアカフェいちよう (高野台5-24-1)	6913-1515
② はつらつセンター関 (関町北1-7-2)	3928-1987
② 南田中敬老館 (南田中5-15-25)	3995-5538
③ 三原台敬老館 (三原台2-11-29)	3924-8834
④ 石神井敬老館 (石神井町7-28-21)	3996-2900
⑤ 石神井台敬老館 (石神井台2-18-13)	3995-8270
⑥ 上石神井敬老館 (上石神井1-6-16)	3928-8623

■ 光が丘地区	☎電話番号
④ 街かどケアカフェはるのひ (北町6-35-7)	5399-5347

■ 練馬地区	☎電話番号
① 街かどケアカフェかしわ (中村2-25-3)	5848-6177
② 街かどケアカフェさくら (桜台1-22-9)	5946-2311
③ はつらつセンター豊玉 (豊玉中3-3-12)	5912-6401
① 栄町敬老館 (栄町40-7)	3994-3286

※はつらつセンター、敬老館で講座を受ける場合は、利用者登録が必要となります。