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!! 《ねり丸タオル》 配布予定!

Man.

~【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

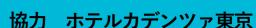
対象 区内在住の方など【年齢不問・どなたでも】

\介護予防に興味のある方なら誰でも大歓迎/

※ 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

参加方法



練馬光が丘病院 古庄 秀明 先生

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	25電話番号
▽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
▽西大泉敬老館 (西大泉3-21-16)	3924-9545
❸大泉北敬老館(大泉学園町4-21-1)	3925-7105

■ 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

■ 石神井地区	23電話番号
⑤街かどケアカフェいちょう (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
◆南田中敬老館(南田中5-15-25)	3995-5538
⑤三原台敬老館 (三原台2-11-29)	3924-8834
◆ 石神井敬老館 (石神井町7-28-21)	3996-2900
令石神井台敬老館 (石神井台2-18-13)	3995-8270
令上石神井敬老館 (上石神井1-6-16)	3928-8623

■練馬地区	☎電話番号
● 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
◆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。