

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) |
| 街かどケアカフェかしわ (中村2-25-3) | ☎03-5848-6177 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 街かどケアカフェさくら (桜台1-22-9) | ☎03-5946-2311 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 街かどケアカフェつづじ (貫井1-9-1) | ☎03-3577-8815 | 改修工事のため、休止中 | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 街かどケアカフェはるのひ (北町6-35-7) | ☎03-5399-5347 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | ○ | |
| 街かどケアカフェいちよう (高野台5-24-1) | ☎03-6913-1515 | 未定（施設へお問合せください） | | | | | | | | | |
| 街かどケアカフェこぶし (高野台1-7-29) | ☎03-5372-6300 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 街かどケアカフェあじさい (東大泉1-28-1) | ☎03-5387-2751 | 未定（施設へお問合せください） | | | | | | | | | |
| 街かどケアカフェけやき (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。