

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16日(木)	【フレイル】 健康寿命を延ばそう!	はつらつセンター光が丘 ☎ 03-5997-7717	オンライン会場 は裏面へ
第2回	5月21日(木)	【体力】 その息切れは年のせい?!	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	
第3回	6月18日(木)	【栄養×運動】 栄養こそが健康の第一歩!	はつらつセンター豊玉 ☎ 03-5912-6401	
第4回	9月17日(木)	【膝・腰の痛み】 痛みなく快適に暮らそう!	はつらつセンター大泉 ☎ 03-3867-3180	
第5回	10月30日(金)	特別講座 ~全世代向け~ Coconeriホール で開催! ※ 詳細は、別途お知らせします。		
第6回	11月19日(木)	【認知×運動】 認知機能と運動の意外な関係	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	
第7回	12月17日(木)	【転倒予防】 もう転ばないように!	はつらつセンター大泉 ☎ 03-3867-3180	
第8回	1月21日(木)	【尿漏れ】 人には言えない悩みを解決!	はつらつセンター光が丘 ☎ 03-5997-7717	
第9回	2月18日(木)	【糖尿病】 誰がなってもおかしくない?!	はつらつセンター関 ☎ 03-3928-1987	
第10回	3月18日(木)	【脳卒中】 生活習慣の改善から始めよう!	はつらつセンター豊玉 ☎ 03-5912-6401	

※ 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(特別講座を除く)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
		4/16 (木)	5/21 (木)	6/18 (木)	9/17 (木)	10/30 (金)	11/19 (木)	12/17 (木)	1/21 (木)	2/18 (木)	3/18 (木)
街かどケアカフェみらい青空 (旭丘2-40-1)	☎03-5912-0523	全日程参加可能									
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つじ (貫井1-9-1)	☎03-3577-8815										
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	全日程参加可能									
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										
街かどケアカフェけやき (南大泉5-26-19)	☎03-3923-5556										
南田中敬老館 (南田中5-15-25)	☎03-3995-5538	○	○	○	改修工事のため、休止						
三原台敬老館 (三原台2-11-29)	☎03-3924-8834	全日程参加可能									
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。

※ 開催情報は令和8年4月時点の情報になります。詳しくは各施設へお問い合わせください。