

	<p>～運動スキル・知識アップに！～ 『理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！』を開催</p>
<p>と き</p>	<p>6月16日（木）午後2時30分から3時30分まで</p>
<p>と ころ</p>	<p>区立はつらつセンター関</p>
<p>区は、16日（木）、区立はつらつセンター関で東京都理学療法士協会との協働による介護予防・フレイル予防講座を開催します。</p> <p>この講座は、介護予防・フレイル予防に取り組む習慣を身につけ、いつまでも元気に生活してもらうことが目的。</p> <p>今回は膝痛予防をテーマに、講義と運動を組み合わせた60分のプログラム。健康維持のために必要な知識と、自宅でも無理なく簡単にできる運動メニューを、理学療法士が実技を交え分かりやすく伝えます。</p> <p>当日は会場の様子を他のはつらつセンターや敬老館・自宅でもオンラインで参加できます。</p>	



▲前回開催の様子

【概要】

日 時：6月16日（木）午後2時30分から3時30分まで
 場 所：はつらつセンター関
 ※はつらつセンター大泉、豊玉、光が丘、区立敬老館10カ所で、同時放映します。
 ※自宅からZoomによるオンライン参加もできます。

対 象：区内在住の60歳以上の方
 費 用：無料
 内 容：膝痛予防のための座学と実践講座
 申込締切：施設によって異なります。（オンライン参加も含む）詳細は、ご希望の施設へお問合せください。

▲開催告知チラシ

【理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防について】

新しい日常においても、高齢者の方々が、自宅等で他者と交流しながら介護予防・フレイル予防に参加できるようにした取組み。

5月から毎月第3木曜日に開催する全6回の講座。
 次回7月のテーマは腰痛の予防。8月以降は糖尿病の予防、認知症の予防、心疾患の予防を実施予定。

【問合せ】

練馬区 高齢社会対策課 管理係 電話 03-5984-1068