

	～ホテルカデンツァで全世代向け特別講座～ 理学療法士による介護予防講座を開催
と き	令和 7 年 10 月 16 日（木）午後 1 時 30 分から 3 時まで
と こ ろ	ホテルカデンツァ東京 2 階 アゼリアの間（練馬区高松 5-8 J. CITY）
10月16日（木）、区内のホテルカデンツァ東京にて「理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！」を開催する。 本講座では、公益社団法人 東京都理学療法士協会練馬区支部より講師を招き、介護予防に関する講義と、実際に体を動かす体操を通じて、健康づくりの大切さを伝える。 今回は特別講座として、区内唯一のシティホテルであるホテルカデンツァ東京の協力により、結婚式の披露宴などでも使用される「アゼリアの間」で実施。いつもとは異なる華やかな空間で、世代を超えた交流を楽しみながら、高齢者だけでなく、これから高齢期を迎える世代やそのご家族など、幅広い方を対象に介護予防への意識を高めたい考え。	



▲ ホテルカデンツァ

【理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防講座！特別講座】

- (1) 日時
令和 7 年 10 月 16 日（木）午後 1 時 30 分～ 3 時まで
- (2) 場所
ホテルカデンツァ東京 2 階 アゼリアの間（練馬区高松 5-8 J. CITY）
- (3) 対象者
高齢者・これから高齢期を迎える世代の方・高齢者のご家族の方など
- (4) 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
- (5) 参加方法
申し込み不要・当日先着（定員 100 名程度）
- (6) オンライン会場
当日、会場に来られない 60 歳以上の方は、お近くのはつらつセンター（光が丘を除く）・敬老館、常設型街かどケアカフェ（つつじ・こぶしを除く）で映像・音声を繋ぎ、講座を受けることができます。詳しくはお近くの施設へお問い合わせください。
- (7) 備考
当日、ホテルカデンツァ東京で講座参加の方には、講座の体操で使用する「ねり丸のイラスト入りタオル」を配布します。

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!

～【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

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【参加費無料・定員まで】

参加方法 申し込み不要・当日先着【100名程度】

問合せ先 練馬区高齢社会対策課 03-5984-1008 (直通) 協力 ホテルカデンツァ東京

▲ チラシ



▲ 講座の様子

【問合せ】

練馬区 高齢社会対策課 管理係 電話 03-5984-1068