

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!!
《ねい丸タオル》
配布予定!

～【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／

参加方法 申し込み不要・当日先着 (100名程度)

練馬光が丘病院 古庄 秀明 先生

※ 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



問合せ先 練馬区 高齢社会対策課 03-5984-1068 (直通) 協力 ホテルカデンツァ東京

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	☎電話番号
⑦ 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
⑦ 西大泉敬老館（西大泉3-21-16）	3924-9545
⑧ 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	☎電話番号
⑤ 街かどケアカフェいちよう（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
② 南田中敬老館（南田中5-15-25）	3995-5538
③ 三原台敬老館（三原台2-11-29）	3924-8834
④ 石神井敬老館（石神井町7-28-21）	3996-2900
⑤ 石神井台敬老館（石神井台2-18-13）	3995-8270
⑥ 上石神井敬老館（上石神井1-6-16）	3928-8623

■ 練馬地区	☎電話番号
① 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
① 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。