

事前申込制**無料**オンライン講座《LIVE配信》

今日からできる フレイル対策を学ぼう

～2020～

先着各15名程度



第1回

8月3日(月)

14:00～14:45

フレイルってなんだろう？
わたしはフレイル？

第2回

8月17日(月)

14:00～14:45

コロナの影響で
わたしの身体は
どう変わった？

第3回

8月24日(月)

14:00～14:45

毎日の食事と運動が、
からだに与える
イイ影響

対象

練馬区在住の方

参加
方法

①センターにて受講
②ご自分のスマートフォン
またはパソコンより
Zoomにて受講

申込
方法

電話・FAX・メール
または直接窓口にて

※Zoomによる参加方法はお申込
受付時にご説明します。





《講師》山田 実 先生 筑波大学 人間系 教授

保健学博士・理学療法士 専門分野：老年学・リハビリテーション
研究テーマ：サルコペニア・フレイルに関する疫学的研究／介護予防事業の健康寿命
延伸効果の検証／運動介入による健康関連アウトカムへの効果検証

お問合せ

練馬区立はつらつセンター豊玉（豊玉中3-3-12）

TEL：03-5912-6401 FAX：03-5912-6402 メール：toyotama@foryou.or.jp

共催：  HOUYUKAI /  株式会社クリニコ