

第2回 ONE FOR ALL西東京 地域公開講座 フレイル予防

座学30分
と
運動40分



参加費
無料
要予約

フレイルとは、健康状態が低下する事を言います

開催日時 6/24(火) 受付 9:45~10:00
講座 10:00~11:15 (途中休憩あり)

講師

理学療法士



佐々整形外科・
透析クリニック

管理栄養士



佐々健康管理
クリニック

健康運動指導士



健康支援センター
TMGFit西東京

会場

ONE FOR ALL西東京 1階
健康支援センターTMGFit西東京(西東京市民会館跡地)

予約方法 裏面を参照

定員 30名

持ち物 飲み物
動きやすい服装



お問合せ 健康支援センターTMGFit西東京

ONE FOR ALL西東京
ホームページ

〒188-0011 東京都西東京市田無町4-15-12 1階

TEL:042-439-5722



申し込み方法

申し込み期限：

6/23(月) 12:00まで

手順1

スマートフォンのカメラアプリを起動



このようなマークです

手順2

カメラでこのQRコードを読み取る



左記のイラストのように
カメラを向けていただくと
画面上にGoogleのURLが出るので
それを押します

手順3

お名前とご年齢を入力し参加登録する

6月24日(火) 公開講座「フレイル予防」

予約制となりますので下記必要事項の入力の上お申し込みください。
また定員を超過とさせていただきます。

※応募人数が多い場合にはお待たせする場合がございます。
※当日は受付でこのQRコードを提示していただき、お申し込みの受付を行います。
※申し込み締め切りは6月23日(月)12:00です。

※電話番号：042-439-5722（平日9:30～17:00）

*必須の欄です

名 姓 *

区画を入力

年 齢 *

区画を入力

このような入力フォームが
でてきますので、
ご入力ください

申し込みはこれで完了です。
当日、現地でお待ちしております！！

スマートフォンをお待ちでない方

または上記お申し込みが上手くできない方は
電話でのご予約も受け付けさせていただきます

連絡先：健康支援センターTMGFit西東京 TEL042-439-5722
「6月24日のフレイル予防講座の予約」で電話した旨をお伝えください