

厚別区介護予防センター 厚別中央・青葉だより

第20号

厚別区介護予防センター厚別中央・青葉
厚別区厚別中央5条6丁目5-20
特養老人ホーム かりぶ・あつべつ内
電話896-1475

「オンライン介護予防教室」 始めました♪



コロナ禍の自粛生活の中で、ご自宅にしながら仲間と一緒に筋トレ、ストレッチ体操や頭の体操ができるように「オンライン介護予防教室」を開催しています。無料の「Zoom（ズーム）」をダウンロードして顔を合わせると感激しますよ～。参加者さん同士のおしゃべり、情報交換もできます。**新たな挑戦で、楽しく介護予防をしませんか?!**

介護予防センター



オンライン……インターネットに繋がっている状態のこと



Aさんはパソコン



Bさんはタブレット



Cさんはスマホ



Dさんはスマホ (Wi-Fi)



パソコン、スマホが苦手な方も私たちが丁寧に電話や対面で接続方法をお伝えします。この機会にチャレンジしませんか？まずはお電話お待ちしております。お持ちのパソコンによっては、ZOOMがうまく作動しない場合があります。

7月のオンライン教室予定

7日	(水)	15:00～
12日	(月)	10:00～
21日	(水)	15:00～
26日	(月)	10:00～

8月のオンライン教室予定

2日	(月)	10:00～
11日	(水)	15:00～
16日	(月)	10:00～
25日	(水)	15:00～
30日	(月)	10:00～

※1回の教室は
20分程度です。

参加は無料です!

毎回、ストレッチ・頭の体操・軽い筋トレなど、ご自宅で椅子に座ったまま参加できるプログラムを行います。

注意 スマホ、タブレットで参加される方は、契約しているプランのデータ容量にご注意ください。

裏面はすこやか倶楽部のご案内です。