

オンライン介護予防教室♪



つながる「きた♥ひら」

お持ちのスマートフォンやタブレット・パソコンからオンライン介護予防教室に参加してみませんか？

オンラインでの介護予防教室なら、お住いの地区を超えて様々な方とつながることもできます(今回は北野地区と平岡地区にお住まいの方が対象です)。

接続に不安がある方に関しては事前に職員が訪問し、接続方法等をお伝えしますので、お気軽にお申込みください♪

日時：毎月第2金曜日 (13時30分～14時30分)

令和5年6月
より開催



毎月第4水曜日 (10時00分～11時00分)

※どちらかの曜日の参加や1回きりの参加も可能です

内容：ストレッチや体操・交流など

費用：無料 (通信費は自己負担となります)



※自宅にインターネットの環境があるか、スマホの場合は「ひと月のデータ使用量」をご確認ください。

今回はZoom(ズーム)という無料ソフトを使用します。



ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
お申し込み後、ご自宅に「オンライン教室の手引き(資料)」をお届けします。

お申し込み・お問い合わせ

清田区介護予防センター北野・平岡

011-885-1230 (担当：山本・熊田)

