

## オンライン体操教室 スケジュール

回数	開催日	内容
1	1月13日(火) 午前11時～12時	<b>【現地説明会(操作説明)】</b> <b>会場:じゅらく生きがい活動センター</b> ・Zoom オンライン接続操作について
2	1月20日(火) 午後2時～3時	・運動実践(お気軽ストレッチ) ・スマホ講座(基本操作 画面操作について)
3	1月27日(火) 午後2時～3時	・運動実践(お気軽ストレッチ2) ・スマホ講座(基本操作 各種設定について)
4	2月3日(火) 午後2時～3時	・健康講話(栄養) ・運動実践(簡単トレーニング)
5	2月10日(火) 午後2時～3時	・健康講話(口腔) ・運動実践(簡単トレーニング2)
6	2月17日(火) 午後2時～3時	・運動実践(タオルを使った運動) ・スマホ講座(LINE の基本操作)
7	2月24日(火) 午後2時～3時	・運動実践(ステップ運動) ・スマホ講座(LINE の基本操作2)
8	3月3日(火) 午後2時～3時	・健康講話(栄養) ・運動実践(肩こり体操)
9	3月10日(火) 午後2時～3時	・健康講話(口腔) ・運動実践(腰痛体操)
10	3月17日(火) 午後2時～3時	・運動実践(ひざ痛体操) ・スマホ講座(地図アプリ、経路検索など)
11	3月24日(火) 午後2時～3時	・運動実践(ストレッチ&筋トレ) ・スマホ講座(インターネット検索など)
12	3月31日(火) 午後2時～3時	・運動実践(ストレッチ&筋トレ) ・オンライン座談会 ・修了式

スマホやパソコンから参加する教室です。

はじめての方でも安心してご参加いただけるよう、**第1回目(1月13日)は現地説明会**を開催します。