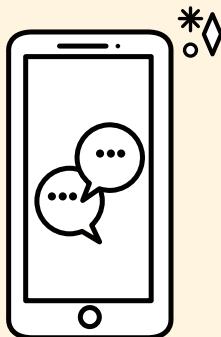


あなたの生活がもっと便利に快適にそして元気になる  
**伊予市**

## オンライン体操教室

令和8年1～3月 **毎週火曜日**

午後2時～3時



スマホ + 運動



### スマホを活用して健康づくりに取り組む

- ・ご自宅からスマホを見ながら参加できます！
- ・専門講師が、毎回、介護予防にむけた体操を行います。
- ・食事、口腔ケアについても学んでいきます。

### スマホの基本操作が学べる

- ・操作方法、ちょっと便利な使い方をご紹介します。
- ・インターネットを使った検索方法
- ・友達や孫とLINEをしたい、写真を送りたい など



教室はビデオ会議アプリZoomを使用して行います。

初めての方でも安心して参加できるよう、事前説明会を開催します。

↓↓お申込・お問い合わせはこちらにお電話ください↓↓



**086-292-2176**

参加  
無料

NPO法人 元気寿命を創造する会  
(伊予市介護予防事業 委託事業者)  
月～金（祝祭日を除く）9時～16時

定員  
15名