

あなたの生活がもっと便利に快適にそして元気になる

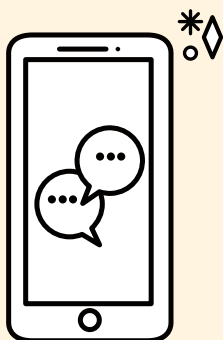
伊予市

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↓↓

参加
無料



086-292-2176

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