

スマート元気アップ教室

基本操作

LINE

マップなどのアプリ

スマホの基本操作が学べる

- ・スマホをはじめてみたい
- ・もっと使い方を知りたい
- ・友達や孫とメールやLINE、ビデオ通話をしてみたい



スマホ教室



×

運動教室



スマホを活用して健康づくりに取り組む

- ・オンライン体操教室に挑戦
- ・オンライン健康相談
- ・スタッフから応援メールが届く

ストレッチ

筋トレ

家でできる体操

会場

中央公民館
(メルカ内)



対象

65歳以上で玉野市に
住民票のある方

要介護認定を受けていない、もしくは要
支援1・2で医師から運動制限がない方



日時

13:30～15:00

※赤色はオンライン教室

第1回 10月 6日(火)

第2回 10月15日(木)

第3回 10月20日(火)

第4回 10月27日(火)

第5回 11月 4日(水)

第6回 11月10日(火)

第7回 11月17日(火)

第8回 11月26日(木)

第9回 12月 1日(火)

第10回 12月 8日(火)

第11回 12月15日(火)

第12回 12月22日(火)

お申し込みはお電話にて承ります

9/1 受付開始～

受講料
無料

☎ 086-292-2176

初参加優先
定員
15名

NPO法人元気寿命を創造する会

受付時間：平日 9:00～16:00
(祝祭日を除く)