

豊栄

オンライン体操講座



～姿勢改善！腰痛膝痛対策！簡単リフレッシュ体操！～

オンライン講座って難しそう？！

そんなことはありません。

インターネットへつなぐことから、
体操に参加できるようになるまでサポートします。



インターネットでつながるとこんなに便利！

- ・ちょっと風邪気味だけど、だれかと繋がりたい時。
- ・天気が悪くて外に行くのは大変だけど、体操は参加したい時！などつながる方法を知ることで、生活の楽しみを広げることができます。



【対象者】

豊栄町内在住の方、楽しく運動したい方

オンライン講座に参加してみたい方、パソコンやタブレットをお持ちの方

●パソコンの操作に不安のある方は、事前に個別サポートします。

【講座の主な内容】

(必要に応じて) インターネットのつなぎ方、ZOOMアプリの使い方

体操、意見交換会など



開催日 2/19・2/26・3/5・3/12・3/19（全5回）

全て木曜日 10時～11時30分 【会場】清武地域センター

[持ち物] パソコンやタブレット、筆記用具、タオル、飲み物

※動きやすい服装でご参加ください。

申込書

[お申込方法] 電話・メール・豊栄生涯学習センター窓口

(ふりがな)	②事前のサポート希望 (個別にパソコンの使い方などサポートします。日時と場所は申込後に調整します。) 希望する（希望日 / ）・希望しない
①お名前	
③電話番号 () -	
④メールアドレス @	

【お申込・お問い合わせ】 東広島市教育文化振興事業団（豊栄生涯学習センター）

【電話】 082-432-4140 [メール] toyosgc@hhface.org