



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がることから、

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、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がり方、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。)
①お名前	希望する(希望日 /)・希望しない
③電話番号 ()	—
④メールアドレス	@

【お申込・お問合わせ】 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