



自宅で脳トレができる！仲間と会える！

介護予防センターもみじ台

# オンライン介護予防会

無料で利用できる「ズーム（ZOOM）」アプリを使って、仲間と一緒に、自宅で運動や脳トレーニングができます。おしゃべりや情報交換もできます。スマートフォンを通じて仲間とつながると、誰もが喜びます。こうした感動は、みなさんを病気から守る「心のワクチン」となるでしょう。

**9月も回数を増やして実施予定！！**

○実施時間：13：30～13：50

9/2（金）・5日（月）・9日（金）・12日（月）・16（金）・30（金）

※9/26（月）都合により休み

○実施時間：10：00～10：20



9/22（木）

（イベント：タオル体操）

**タオル体操を実施予定！**

**ご家庭にあるフェイスタオルをご準備してご参加ください。**



【参加方法・ご注意】

- スマートフォンまたはカメラ付きのパソコン、インターネットが必要です。
- 参加希望の方は、以下アドレスに、メールで申し込んでください。介護予防センターより、折り返し、「ズーム」の「招待状」をお送りします。
- ご自宅にWiFiのない方は、通信ギガの消費にご注意下さい。
- 匿名で参加可能ですが、安全確保のため、カメラはオンにさせていただきます。
- 開催中は、電話番号等の個人情報を発言しないよう気を付けて下さい。
- 参加方法がわからない方は、お電話下さい。ていねいに説明します。

【お申込み・お問い合わせ】

厚別区介護予防センターもみじ台

yobou@d-grunen.com

電話 011-898-8660

