



12月は回数を増やして実施予定！！

# 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のトレーニングができます。

## 【集合形式】

開催場所：ホクノー中央店 2階健康ステーション

時間：10：00～10：45

○平日火曜日 「健康ステーション体操会」

○平日水曜日 「介護情報番組イワンケノ」

※年末年始の日程は

お問合せ下さい。

## 【オンライン開催】

開催場所：ご自宅

時間：13：30～13：50

午前  
中  
開催

※12/19（月）は

10：00～10：20 開催

12/2（金）・5日（月）・12日（月）・13日（火）・16日（金）

◎12/23（金）（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。（通信ギガの消費にご注意下さい。）

○参加希望の方は、以下アドレスへお申し込みください。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。

○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