



インターネットでみんなとつながる！

令和6年度

逗子けんこうにぎやか教室

参加費
無料

「逗子けんこうにぎやか教室」は、インターネットを活用して健康に関する知識や運動方法を学ぶ講座です。対面でタブレットの使用方法を学び、ご自宅からタブレットを用いて講習が受けられます。タブレットや通信費のご負担はありません。

教室の内容

イスを使った体操



食事・栄養講座



参加者との交流



開催日や開催場所について

水曜コースか木曜コースのどちらかを選択していただきます。

内容	事前測定 (1回)	健康教室 (計8回)			事後測定 (1回)
		ならし教室 (2回)	オンライン教室 (4回)	フォローアップ 教室(2回)	
水曜 コース (定員15名)	9/4(水) 14:00~16:00 または 9/6(金) 10:00~12:00	9/11(水) 9/18(水) 9:30~11:30	9/25(水) 10/2(水) 10/9(水) 10/16(水) 10:00~11:15	11/13(水) 12/11(水) 9:30~11:30	12/23(月)~ 12/26(木) 1時間半程度
木曜 コース (定員15名)	9/4(水) 14:00~16:00 または 9/6(金) 10:00~12:00	9/12(木) 9/19(木) 9:30~11:30	9/26(木) 10/3(木) 10/10(木) 10/17(木) 10:00~11:15	11/14(木) 12/12(木) 9:30~11:30	12/23(月)~ 12/26(木) 1時間半程度
場所	<対面*> 9/4(水) 逗子市役所第1会議室 9/6(金) 逗子市役所第2会議室	<対面*> 逗子文化プラザ 市民交流センター 2階会議室	<オンライン> ご自宅	<対面*> 逗子文化プラザ 市民交流センター 2階会議室	<対面*> 逗子市役所 5階会議室

※原則、全日程に参加可能な方を募集しています。
* 対面開催の受付は、開始15分前からとなります。

申込は
裏面へ

