

ずーむ ZOOM! でオンラインプログラム

for 高齢者

い き なまちかど保健室みゅうちゅある

保健室では高齢者のみなさん向けに、ZOOM(ズ-ム)を使ってさまざまなオンラインプログラムを実施しています。はじめての方もどうぞお気軽にご参加ください。

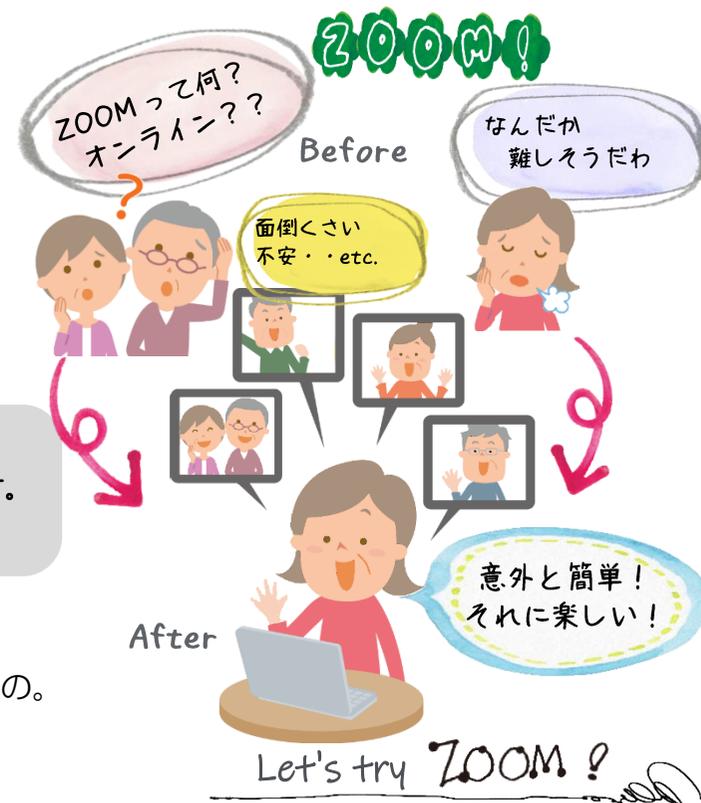
- 【ZOOM を使ってみよう!】 ZOOM 初めの方 
 毎週 月曜日 13時半~14時半

- 【ZOOM で会いましょう!】 ZOOM を使ったことがある方 
 毎週 月曜日 10時~11時
 第1月曜日：脳トレ
 第2月曜日：体操
 第3月曜日：音楽
 第4月曜日：テーマに合わせ座談会

※全プログラム祝日はお休みです。
プログラムは都合により変更する場合がございます。
予めご了承下さい。

- 必要なもの
①静かな場所
②パソコン(マイク・カメラ付き)、タブレット、スマホなどインターネットに接続できるもの。
タブレット・スマホの方はWi-Fiの環境が必要です。
③ZoomCloudMeetings 無料アプリ(インストールしておく)

- 参加費：無料 ●参加資格：65歳以上の方
- お申し込み先：い き なまちかど保健室みゅうちゅある
申し込み専用mail: kihoken-entry@mutual-ns.co.jp
・件名に「【プログラム名】申し込み」と入れてください。
・内容には、所属、お名前、zoomで使用するアドレス、
当日つながる電話番号をご記入ください。
※詳細については、お申し込み後にこちらからご連絡致します。



- まちかど相談  
お電話で暮らしや健康に関する相談ができます。
月曜日:15時~16時 金曜日:10時~12時 ※祝日除く
電話： 0422-52-3111
※不在時は留守番電話へメッセージをお願いします。
折り返しご連絡します。