


# 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。

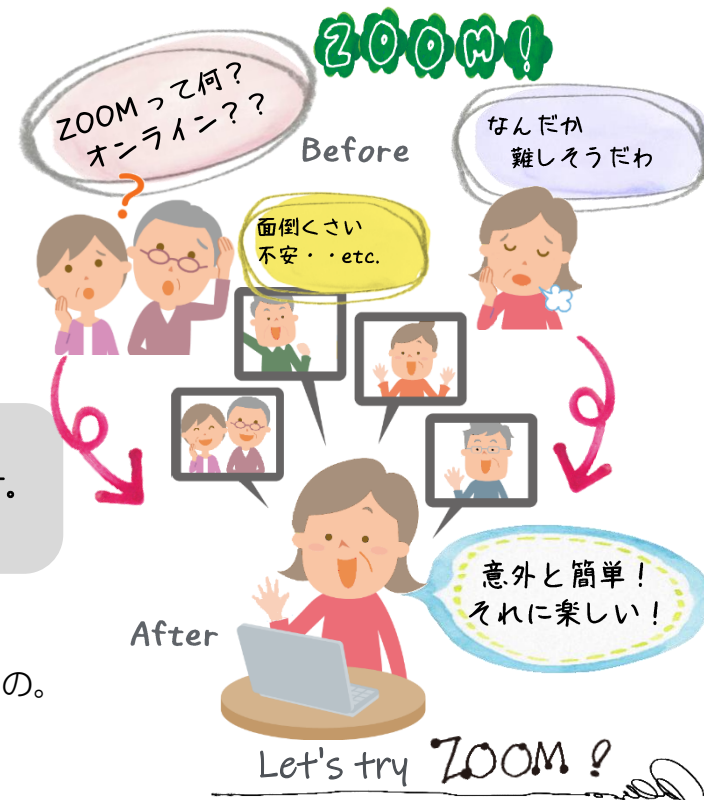
## ●必要なもの

- 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](mailto: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。