

Zoom講座 & オンラインエクササイズ

Zoom講座

日時: 11月3日(火) 14時~15時

場所: 白金台いきいきプラザ にこにこサロン

定員: 10名 (抽選)

申込: 10月15日(木)~10月28日(水)

ご本人が電話または直接窓口にてお申込み下さい

当選発表: 10月29日以降に当選者のみにご連絡します



➤ ダウンロード方法について

➤ 簡単な操作方法・注意点について

※8~10月に実施した講座と内容は同じになります

オンラインエクササイズ

日時: 11月 9日(月) 14時~14時30分

26日(木) 14時~14時30分

定員: 30名程度 (先着)

申込: 10/15(木)~定員に達するまで

自宅でZoomを使用し、30分間の運動を実施

※Zoomの設定、接続はご自身で行っていただきます

Zoomの基本的な操作が難しい方はZoom講座への参加をお勧めします!



◆ 対象: 60歳以上の港区民

◆ 費用: 無料

※オンラインエクササイズでは申込時にメールアドレスを伺います

<指定管理> 社会福祉法人 奉優会

港区立白金台いきいきプラザ 〒108-0071 港区白金台4-8-5

電話: 03-3440-4627 FAX: 03-3440-0795

Mail: ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp

担当: 松尾 掲示日: 10月15日