

お茶の間すこやか倶楽部 傘

私達はオンラインを使ったすこやか倶楽部を開催しています。
ご自宅から、すこやか倶楽部に参加してみませんか？

【参加者の声】



**職員に教えてもらい、
設定できました！**

**顔を見ながら
お話ができ楽しい！**



【これまでに実施した内容】

- ・楽しみながら認知症予防や人との交流ができるクイズ、ゲーム
(描いて答える「お絵描きクイズ」、おもしろ秋の川柳発表会、
思い出の品発表会、今年の一文字発表会、
オンラインすごろく、脳トレクイズ など)
- ・さまざまなテーマでの講話
(『地震への備え』、『暮らしの中の血流改善』、
『食品ロスを減らそう』など)
- ・脳トレ体操、ご当地体操



※毎回、実施内容は変わります。

【参加対象】

豊平地区、美園地区にお住まいの、概ね 65 歳以上の方。

【開催日時】

毎月 第1・3木曜日 10:00~10:30 (30分程度)

※開始前(9:30~)にフリートークの時間も設けています。

【場所】

みなさまのご自宅からオンラインで。

【参加方法】

使用するアプリは「ZOOM」です。パソコンやスマートフォン、タブレットからダウンロードして使用します。設定方法がわからない方は、介護予防センター職員がご自宅に伺い、お手伝いすることも可能です！



【参加費】

無料

※通信費は自己負担。

【お問い合わせ】

介護予防センター美園

野澤・村山 011-817-1294

