

参加
無料

※スマホの通信料は
ご本人負担となります

体操のみの
参加もOK!

つなげる体操

ゆっくりとした簡単な動きで
足の筋肉を鍛える**体操(45分)**

転倒防止や歩行を楽しむ体操です。
会場にてスクリーン画面の先生を見ながら行います。
その場で講師への質問もできます!



+

スマートフォン講座(60分)

つなげる体操を動画(YouTube)で見する方法をお伝えします。
基本的な操作方法(Wi-Fiのつなぎ方、検索の仕方など)に
関する質問もできます。(ご自身のスマートフォンやタブレットを
使用します。)

※体操同様、講師は画面越しとなります。

日時

令和5年9月29日(金)

13:15~15:10

場所

- 大森西特別出張所
- 六郷特別出張所
- 馬込特別出張所
- 矢口特別出張所

申込詳細

参加人数 各会場先着で10名 **申込方法** 高齢福祉課へ
お電話下さい。

申込・お問い合わせ先 大田区高齢福祉課高齢者支援担当
電話：03-5744-1624

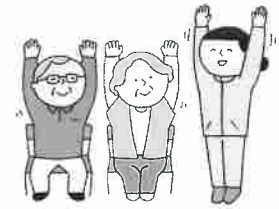
対象 大田区在住の65歳以上で医師から制限を受けていない方

持ち物 飲み物・タオル・お持ちであればスマートフォン
もしくはタブレットをお持ちください。



●各会場へのアクセスは裏面をご覧ください

各会場へのアクセス



大森西特別出張所 大会議室

住所:大森西2-16-2
こらぼ大森1階



京急急行線平和島駅 徒歩7分
京急バス大森西二丁目バス停 徒歩5分



馬込特別出張所 2階会議室

住所：中馬込3-25-5



都営浅草線馬込駅 徒歩5分
東急バス馬込橋バス停 徒歩1分



六郷特別出張所 401会議室

住所：仲六郷2-44-11



京浜急行線雑色駅 徒歩3分
京急バス雑色駅通りバス停 徒歩4分



矢口特別出張所 大会議室

住所：矢口2-21-14



東急多摩川線武蔵新田駅 徒歩10分

●お問い合わせ 大田区高齢福祉課 TEL:03-5744-1624

