



自宅から zoom 参加
 認知症予防レッスンにも！
 好きな講座・気になる講座に
 1か月何回参加しても
 レッスン料は定額 **5,980 円** (税込)

オンラインなので
 雨の日や暑い日でも
 寒い日でも台風の日でも
 関係なく自宅から
 PC・スマホ・タブレット
 で参加できます
 どこにいても大丈夫！

- ★ **スマホ・タブレット** 基本的な使いかた～便利なアプリ紹介
- ★ **脳かつ** 脳活トレーニング
- ★ **体操** 座ったままできる健康体操
- ★ **野菜** おいしい野菜の育て方
- ★ **知識** 認知症予防に関する知識
- ★ **うた** 脳トレに繋がる歌を使った楽しいレッスン
- ★ **美容・健康** 美容や健康に関する情報
- ★ **終活** 周りに迷惑を掛けない・あわてない準備
- ★ **お料理** ご当地レシピ紹介・簡単料理

Zoom の設定・操作はご説明いたします。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

日・月・祝 休校 **TEL079-228-8787** (9:00~18:00)