

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にする体操です。
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12月1日(金)
13:15~15:10

場所

- 馬込特別出張所
- 新井宿特別出張所
- 大森東特別出張所
- 糀谷特別出張所

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

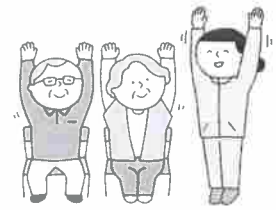
対象 大田区在住の65歳以上で医師から制限を受けていない方

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



馬込特別出張所 2階会議室

住所:中馬込3-25-5



東急バス「馬込橋」バス停徒歩1分
都営地下鉄浅草線馬込駅徒歩5分



新井宿特別出張所 3階会議室

住所:中央1-21-6



東急バス「大田文化の森」バス停徒歩2分



大森東特別出張所 大会議室

住所:大森南4-9-1



京急バス「森ヶ崎十字路」バス停徒歩3分



糎谷特別出張所 2階大会議室

住所:西糎谷2-14-13



京浜急行空港線大鳥居駅徒歩15分
京急バス「仲糎谷」バス停徒歩3分

●お問い合わせ 大田区高齢福祉課 TEL:03-5744-1624

