

第9回 健康づくり講座 「東洋大学による健康体操教室」



令和2年度
あさか市民大学
講座案内

全6回

新型コロナの影響で今回は インターネット を
使ったリモートの体操教室 です。



パソコンを使って、自宅で、先生や学生たち
と対話しながら、体操します。

尚今まで体操教室に参加していた人でパソコンのない人や携帯の人でリモート操作が難しい方は、公民館で一緒に体操できます。

期間： 10月16日～11月27日（金曜日） 13:00～14:30

実施日：10/16、10/23、11/6、11/13、11/20、11/27

場所： 自宅。 リモートで体操しない方は中央公民館を予定。

講師： 東洋大学 ライフデザイン学部 神野宏司教授と学部学生

リモート体操する人は、インターネットが使えて、Gmailがある方、

ZOOMのソフトがインストールできる人、自宅で体操ができる人

費用： 6回分 1,000円（資料代等）

締め切り：10月3日（土） 定員：30名：事前申込が必要です

主催： NPO法人あさか市民大学

★申込と問合せ：

メールで氏名、住所、電話番号、メールアドレスを記入

Eメール： saeko.kawaike@gmail.com（川池さえ子）

電話： 090-5219-0262（川池さえ子）

