

回 覧

社会教育活動事業

3回連続講座（2回目・3回目）

# しんがい デジタルあれこれ

Zoom とリンパケアを両方学ぶ欲張り講座

初めての方も安心!!

Zoom を使ってオンラインリンパケア

参加  
無料

2024.2.15 木

場所：新涯交流館 2階会議室

時間：10:00～11:30

内容：「首こり, 肩こり」  
座ってできる!! 毒素排出ストレッチ

【持ってくるもの】

- ・水分
- ・スマホまたはタブレットなど

【服装】

- ・動きやすい服装

【定員】

- ・10人程度

【予約】

084-953-5634（新涯交流館）

2024.3.14 木

場所：新涯交流館 2階会議室

時間：10:00～11:30

内容：「春のお出かけ満喫! 脚やせセルフケア」  
脚が重い・・・だるい・・・むくみをリセットしよう!!

講師：河相 由加理さん（アート・ナチュラルスペース代表）

Zoom って聞いたことあるけどハードルが高いな、一人だと絶対に無理!! と思いませんか? 初めての誰でも無理かもしれません。一緒に習って Zoom 克服してみませんか。遠く離れた講演会やオンライン講座なども参加できるようになりましょう!