



ほくほく オンラインサロン



パソコンやスマートフォン等を使い、
オンライン上で、おしゃべりや体操、講座をする会です。

日時	10/5 (火) 午後2時～3時
場所	オンライン ※ZOOM (ズーム) という無料のアプリを使います
対象	65歳以上の柏市民
費用	無料 (通信費は自己負担)

内容

前半：交流会

後半：簡単！自宅でできる！

健康づくり体操 講座

講師 旭神経内科リハビリテーション病院

作業療法士 賀曾利 裕 氏



《申し込み》  メール

ほくほくオンラインサロンに参加希望の旨と名前を明記の上
「kashiwa-hn@aoikai.jp」までメールをお送りください。
後日、招待メールを送ります。

《お問い合わせ》  04-7140-8818

ほくほくセンター (柏北部地域包括支援センター)