

# オンライン脳若トレーニング

家にいながら タブレットで  
脳のトレーニングや体操に取り組みませんか？  
オンラインだからこそその交流があります！！

タブレットを活用し楽しみながら、健康づくりに取り組んでみましょう！  
操作など不安な方にも安心して取り組んでもらえるよう、サポートセンターも準備しています

※スマホ・タブレットの使い方教室ではありません。

対象

豊前市在住の方  
※65歳以上

定員

15人

費用

無料

脳若ノート代  
1,200円必要です

日程

毎週火曜日実施

※9月9日のみ金曜日

- |    |        |            |                  |
|----|--------|------------|------------------|
| 1  | 9月 6日  | 10時～12時    | ・説明会（タブレットお貸し出し） |
| 2  | 9月 9日  | 10時～10時30分 | ・Zoomにつなぐ練習会     |
| 3  | 9月13日  | 10時～10時30分 | ・Zoomにつなぐ練習会     |
| 4  | 9月20日  | 10時～12時    | ・サポート会           |
| 5  | 9月27日  | 10時～10時30分 | ・Zoomにつなぐ練習会     |
| 6  | 10月 4日 | 10時～10時30分 | ・Zoomにつなぐ練習会     |
| 7  | 10月11日 | 10時～11時    | ・オンライン脳若トレーニング①  |
| 8  | 10月18日 | 10時～11時    | ・オンライン脳若トレーニング②  |
| 9  | 10月25日 | 10時～11時    | ・オンライン脳若トレーニング③  |
| 10 | 11月 1日 | 10時～11時    | ・オンライン脳若トレーニング④  |
| 11 | 11月 8日 | 10時～11時    | ・オンライン脳若トレーニング⑤  |
| 12 | 11月15日 | 10時～11時    | ・オンライン脳若トレーニング⑥  |
| 13 | 11月22日 | 10時～11時    | ・ミニセミナー          |



タブレットは  
お貸し出しします♪

会場

市役所3階 第1会議室



【お申し込み・問い合わせ先】

豊前市役所 健康長寿推進課 介護保険係

☎ 82-8114

先着順で受付します。  
電話でお申し込みください。  
申込期間 8月31日まで