

百楽けんこう講座 体験会を実施しました！

百楽けんこう講座(※)の体験会を染地地区(3月20日、3月22日、3月27日、3月31日)、深大寺地区(3月24日、3月29日)の65歳以上の方を対象に開催しました。

体験会には合計76名が参加され、講座を楽しく感じていただけた様子で、半数以上の方が本講座へ参加していただくことになりました。

※百楽けんこう講座とは、インターネットを活用したサポートを受けながら、高齢期の健康を保つために必要な知識や簡単な運動方法等を学ぶ、インターネットと健康を学ぶ講座です。

当日のプログラム内容と様子

■オンライン運動教室体験(30分)

オンライン会議サービス(ZOOM)を使って、離れた場所にいる運動指導の先生と、映像を通して体操を行いました。



本講座では、ご自宅からZOOMでご参加いただけます！

元気いっぱいの先生から、画面越しに参加者の方への声掛けもあります！

※写真は染地地区の体験会の様子です

当日のプログラム内容と様子

■タブレット操作体験（30分）

講座で使っていただくタブレットを、実際に触って体験してもらいました。初めてタブレットを触る方が多くいらっしゃった様子でした。



操作が分からなくても、事務局がフォローしますのでご安心ください！

■スマートフォンの使い方相談（おひとり様15分）

スマートフォンの使い方について、ご質問をお受けする相談会を実施しました。

地図アプリの使い方などのご相談もお受けしました！



■食生活チェック（10分）

健康を保つために、ベジメータというデジタル機器を使い、日々の食生活における野菜接種量を測定しました。

ベジメータにご自身の指をのせるだけで簡単に測定ができます！



※写真は染地地区の体験会の様子です