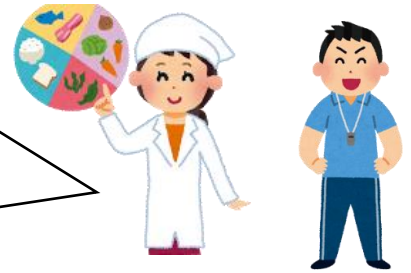


オンライン教室はじめました

新型コロナウイルス感染拡大防止対策と
教室参加の皆様の安全を第一に考え
オンラインの栄養教室・運動教室をスタートしました



オンライン栄養教室の様子

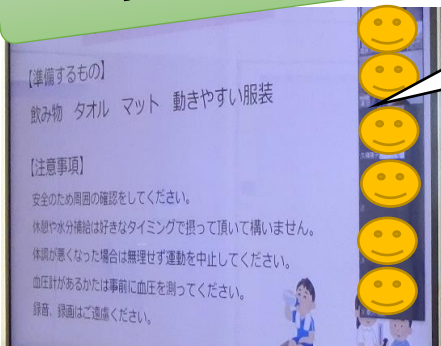
新鮮なトマトの見分け方を説明中



オクラの切り方を説明中

オンラインフィットネスの様子

皆さんと画面をみながら 体調確認中
運動前の体調確認は欠かせません！

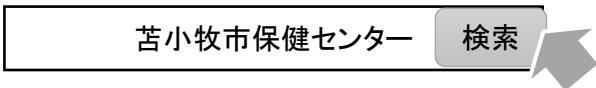


1人でやっているように見えますが
自宅にいる皆さんと、一緒に運動しています

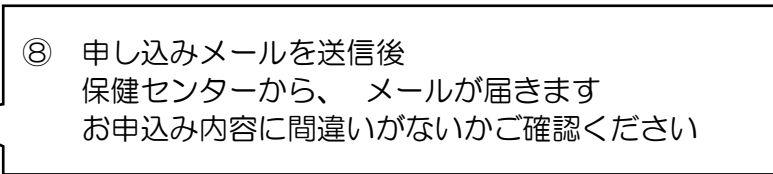
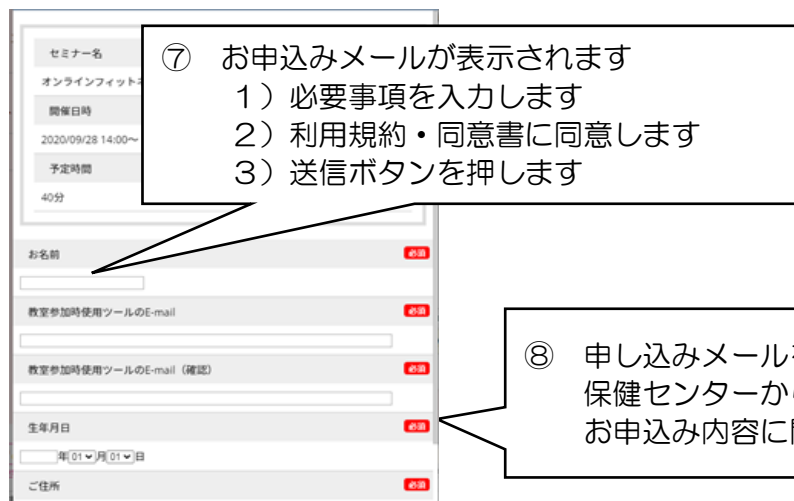
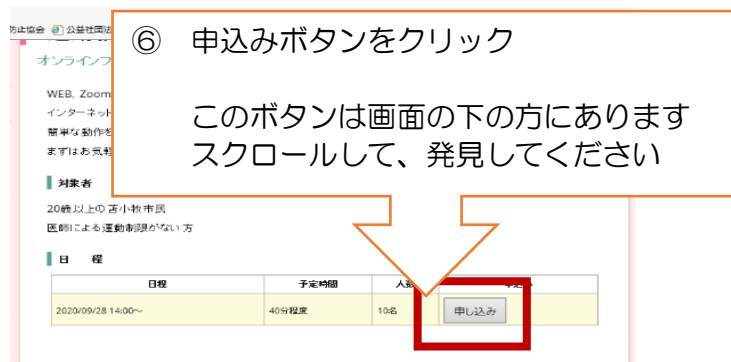
オンライン教室のお申込み方法は、次のページをご覧ください

【お申し込み方法】

- ① iPad等のタブレット端末、スマートフォンの方は YahooまたはGoogle等の検索エンジンから
パソコンの場合は、Microsoft Edge  またはGoogle chrome  から



- ② 苦小牧市保健センターのホームページを開く



10月のオンライン教室 → 10月1日（木）から保健センターホームページにて申込み受付中！！

- ・オンラインフィットネス 10月14・21・28日（水） 10：00～10：40
- ・オンライン栄養教室 10月28日（水） 14：00～14：40

オンライン教室の参加に不安がある方、オンラインの使い方がわからない方、Zoomのダウンロード方法がわからない方
まずは、気軽にお問合せ下さい

電話：（0144）35-2800（8：30～16：30 土日・祝日除く）