



コロナによる外出自粛の影響で、最近人と話す機会が減っていませんか？
今話題のビデオコミュニケーション「Zoom」を使い、

自宅から人とお話をしたり歌を歌ってみませんか!?

声楽家による、発声体操や脳トレ・嚥下機能強化の方法も知ることができます。

全2回開催！初回はZoomの設定も一から教わることができます！

ネットが苦手な方もご安心ください。そして2回目は実践、ご自宅から！

Zoomを使い脳トレやコミュニケーション、そしてしっかり声を出して歌いましょう。

3月10日(水)

① 10:00-11:30 ② 12:30-14:00 ③ 14:30-16:00

※全同一内容おひとり様1回限り

会 場

高石市立総合保健センター

■ 申込期間：本状受取～3月10日(水)まで

■ 定員：各回10名、計30名

(※先着申込順・各回定員になり次第受付終了)

■ 参加条件：裏面ご参照

■ 申込み方法(2通り)

① 総合保健センター1階事務局窓口(ご持参)

② FAX：072 (242) 3927

■ 実施事業者：音楽で元気

Zoomって何？

パソコンやスマホを使い、離れた場所にいる人とインターネットを介することで、会話ができ、無料で始めることができます！

Zoomにより簡単にいつでも仲間や家族とつながることができます！

参加費無料



お申し込みは裏面

高石健幸リビング・ラボ モニター事業 うちで歌おうモニター参加申込書

記入日：2021年 月 日

氏名（ふりがな）	()		
性 別	男 ・ 女	年 齢	歳
電話番号			
3月10日希望時間 (いずれか)	☐ ①10:00～11:30	☐ ②12:30～14:00	☐ ③14:30～16:00
お持ちのデバイス	☐ パソコン(デスク型) ☐ パソコン(ノート型) ☐ タブレット(Apple) ☐ タブレット(Android) ☐ スマートフォン(Apple) ☐ スマートフォン (Android)		
自宅のネット環境	☐ 有線LAN ☐ Wi-Fi ☐ パケット通信のみ(動画視聴可) ☐ その他 ()		
健幸モニター※	☐ 入会済	☐ 未入会	

■参加条件

-----きりとり線-----

1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方（入会費無料）
※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」
2. 高石市在住の50歳以上の方
3. Zoomアプリを取得し全2回（3月10日保健センター・16日ご自宅）ご参加できる方
※インターネットを接続するためWi-fi利用を推奨しています。通信費はご負担ください。
4. パソコン・タブレット・スマートフォンなどのデバイスをお持ちの方
※パソコンの場合：カメラが付随しているパソコン、もしくはWEBカメラをご用意ください。

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら



■持ち物 ご自身のデバイス(パソコン・タブレット・スマートフォン等)、充電器、イヤホン

■参加の流れ

1. 3月10日説明会 & ミニプログラム体験「保健センターで歌おう」
2. 3月16日実践！ご自宅でZoomを使って「歌おう！話そう！」
※適宜アンケートへのご協力をお願いします。
※16日は①10:00-11:30②13:00-14:30お好きな時間でご参加ください。

■参加可否

原則、お申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。
お申込み受付時点で定員に達していた場合にのみ、ご連絡を致します。

■注意事項

- ①参加について:キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください。
- ②個人情報の取り扱い:上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。
- ③その他
・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また当日体調についてお尋ねする場合があります。
・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

お問合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間：平日9:00～17:30

窓口持参：羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX:072-242-3927

