

# あなたの「知りたい・体験したい」 自宅で実現!!



## DOCO-be

### 新たな趣味を作りたい

- 自宅講座でお手軽参加!!  
予約も参加も簡単楽々!
- 講師と会話ができるので、  
質問・疑問・希望を直接  
伝えられる!!!

### 専用タブレットで自宅参加

- 操作が不安な方も安心!  
遠隔サポートで不安解消!



知識教養

講座例)

俳句・短歌・スマホ教室

健康運動

体操・ヨガ・ピラティス  
・体幹トレーニング

趣味、他

料理・嚥下トレーニング



### 自宅で健康づくり

説明会  
日時

# 7/7 (金) 10:00-11:30

- 申込期間:本状受取～7月7日(金)まで
- 定員:15名※先着順・定員になり次第受付終了

会場

## 高石市立総合保健センター

### プログラム内容

※プログラムの時間・内容は変更することがあります。

専用タブレットをお貸しします。好きな講座予約や参加方法をお伝えしますので、  
難しい知識や経験は必要ありません!またアンケートのご協力をお願いします。

- ① 7/7(金) 参加説明会&参加方法等レクチャー
- ② 7/10(月)～31(月) 平日 期間中に自宅で好きな講座を4つ受講
- ③ 8/4(金)10:00～15:00\* お渡し機器等の返却 \*都合の良い時間にお越し下さい

参加費無料



## お申し込みについては裏面

ふりがな			
氏名			
性別	男性 ・ 女性	年齢	歳
電話番号			
参加条件/注意事項	<input type="checkbox"/> 確認しました		

-----きりとり線-----

## ■ 参加条件

## 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」です

## 2. 65歳以上の方

「健幸モニター」の  
詳細とご登録はこちら

## ■ 申込み方法 総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

## ■ 参加可否

窓口での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は、その場でお伝えいたします。

## ■ 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
- ・要支援・要介護認定の方はご参加いただけません。
- ・表面プログラム「①～③のスケジュール」についてあらかじめご確認をお願いします。
- ・1講座45or90分構成で、1日最大3講座ご用意しています。
- 8/4の返却会場は高石市立総合保健センターです。他詳細は説明会でご確認ください。

## 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症予防対策に取り組んでいますのでご協力をお願いします。
- ・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。
- ・営業/販売活動はいたしません。



## ■ 実施事業者: 関電サービス株式会社

参考：受講画面

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

