



ぴーちくぱーちく

2022年度 9月号

zoom

オンラインのつどいは Zoom を使います。こちらからダウンロードしてご準備ください。

▲Google Play ▲App Store



全身くまなく動かします！ 本気のラジオ体操

昔から馴染みのある「ラジオ体操」は、全身の筋肉をくまなく動かすことができるそう。動かすべき筋肉を意識して、しっかり汗を掻いてスッキリ♪筋肉は裏切らない！(#^^#)

プログラム

- ◇ ポイント
- ◇ 正しい動かし方
- ◇ 効果・効能など
- ◇ おさらい



日時：10月24日（月）
10：20～11：30（予定）
募集：20名
参加費：無料



講師：黒杉 茂さん（1級ラジオ体操指導士）
アシスト：石黒 安代さん（1級ラジオ体操指導士）
〆切：9月23日（金）
※ご応募いただいた方全員に10/3（月）までに当落の結果をお知らせします。



zoom

オンライン

はじめてのZoom

Zoom で「つどい」に参加するための初歩的な操作と、おさらいの会です。お気軽にご参加ください♪



主な内容

- ◇ マイク・カメラのオンオフ
- ◇ リアクションボタン
- ◇ チャット
- ◇ 名前の変更

日時：10月5日（水）
10：00～10：30（予定）
募集：6名
参加費：無料



〆切：9月16日（金）
※ご応募いただいた方全員に 9/26（月）までに当落の結果をお知らせします。

オンライン・会場同時開催！

教えて?! 「子ども食堂」のこと♪



「子ども食堂」って聞いたことあるけれど…
どんなところ？どんな人がやっているの？はじめたきっかけは？など、子ども食堂を实际運営されている方からの話を聞いてみましょう♪
習志野センターからオンライン＆会場で同時開催します。

日時：10月20日（木）
10：00～11：00（予定）
募集：オンライン20名
会場参加4名程度



（会場：習志野センター会議室 Pあり）
参加費：無料 保育：なし
講師：習志野子ども食堂ネットワーク
代表 五十嵐 啓晋さん「あいこカフェ」
事務局 穴倉 一麻さん
〆切：9月23日（金）
※ご応募いただいた方全員に10/3（月）までに当落の結果をお知らせします。
*ご来場の際は、感染防止対策にご協力下さい。
*感染状況によっては、変更や中止になる場合があります。

対面

習志野センターで開催！

オンラインに初挑戦の方をサポートします アプリのダウンロードから 始めよう！

「オンラインのパルシステムのつどい」に参加出来るよう、Zoom アプリのダウンロードや使い方をお伝えします。
この機会に挑戦してみませんか。



内容
(予定)

- ◇ アプリのダウンロード
- ◇ ミーティングルーム入室体験
- ◇ オンライン体験

日時：10月5日（水）
13：30～14：10（予定）

会場：習志野センター会議室 *Pあり
募集：6名
参加費：無料
保育：なし
〆切：9月16日（金）



※ご応募いただいた方全員に9/26（月）までに当落の結果をお知らせします。
*ご来場の際は、感染防止対策にご協力下さい。
*感染状況によっては、変更や中止になる場合があります。