

オンライン介護予防教室 WITH Zoom

おうちで体操教室

初めてのZoom オンライン実施が

2023. 1. 19(木) 10:00~10:30で

「おうちで体操教室」が行われました。

介護予防センター菊の里 ひぐち・そいださんの指導のもと

「サザエさんの音楽」に合わせて椅子座りの体操でした。

その後、頭の体操を行いました。


参加者は男性3名でした。

次回は2023. 2. 16(木)、3. 16(木) 10:00~10:30

自宅から気軽に参加してみませんか！





オンライン介護予防教室 WITH 

期間限定！おうちで体操教室

ご自宅に居ながら、健康づくりの教室に参加しませんか？
携帯・パソコン・タブレットを使って、顔を見ながらリアルタイムで繋がって、運動・交流を楽しみましょう！コロナが心配な方、家族介護などで外出できない方、対面での教室が苦手な男性の方など…是非とも、ご参加お待ちしております！

日時

- ① 1月19日(木) 10:00～10:30
- ② 2月16日(木) 10:00～10:30
- ③ 3月16日(木) 10:00～10:30

★内容★ ストレッチ・筋トレ・脳トレ・リズム体操など…

★対象者★ インターネット環境があり、パソコン・スマートフォン・タブレット等をお持ちの、北白石地区在住概ね65歳以上の方。

★参加費★ 無料（通信費は自己負担になります。）

★必要なもの★ パソコン・スマートフォン・タブレットのいずれかと、インターネット環境。（Wi-Fi 接続を推奨しています）

★参加方法★ 下記までお電話でお申し込み下さい。詳しい参加までの流れは、裏面にございますのでご覧下さい。

【ご相談・お申込み・お問い合わせ】

参加募集

 011-879-6012

(平日 8:30～17:30)

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ



ZOOMとは？

☆ビデオ電話のようなシステムで、パソコン・スマートフォン・タブレットで、ご自宅から参加ができます。

☆ZOOMの設定はご自身でお願いします。

☆通信にかかる費用は自己負担となりますので、通信環境をご確認の上、ご参加下さい。



「期間限定！おうちで体操教室」参加までの流れ ～ZOOM(ズーム)という、無料のアプリを使用します～



① インターネット環境を確認

★自宅にインターネット環境があるか、スマホの場合は「ひと月のデータ通信料」が「2GB」以上の契約であることを確認して下さい。

★スマホの場合は、自宅にインターネット環境と、Wi-Fi(ワイファイ)の設備があれば、スマホにWi-Fiをつないでおくと、データ通信料がかかりませんので、Wi-Fi環境がお勧めです。わからない時は、契約されている携帯電話会社に相談して下さい。

② 予防センターへ電話で申し込み

③ ご自宅へ「接続マニュアル」の資料をお届け(ご希望者へ)

④ ご自身で、使用するスマホ・パソコン・タブレットへZOOMのアプリをダウンロード

★すでにZOOMを利用されている方は必要ありません。

④ つなぐ練習

★予防センター職員と日時の約束をして、その時間に「ZOOMの操作方法」「音声などの確認」などを練習します。

(12月のすこやか倶楽部終了後、各会館でも実施予定)

⑤ さあ、本番！



「期間限定！おうちで体操教室」
ZOOM用ミーティングIDとパスコード

ミーティングID : 473 107 3926
パスコード : 123

※ミーティングIDとパスコードは3回とも同じです

