



Zoom(ズーム)でおうちから参加しよう



10月【オンライン】レッスン

オンラインツール Zoom(ズーム)を使って、色々なレッスンを配信します
ご自宅からレッスンが受けられるのでオススメです！

6日・20日 ・27日 月曜日 [10:30~11:30]	おうちdeチェアエクササイズ イスを使っのリズム体操と簡単なトレーニングで筋力アップを目指しましょう。クールダウンではセルフマッサージで心身を整えます。オンラインレッスン初参加の方も大歓迎です！ ◇用意する物 安定したイス、フェイスタオル	 田邊 裕美 インストラクター
28日 火曜日 [13:30~14:30]	上半身のサボリ筋トレーニング～巻き肩解消編～ 初参加大歓迎！前回に引き続き、誰でもすぐに実践できる上半身のサボリ筋トレーニングです。今回は巻き肩になる原因と、ガンバリ筋のストレッチよりも効果的なトレーニングをお伝えします。巻き肩で姿勢が気になる、頭が前に出ている、上を向くと首が痛い、この様な症状でお悩みの人に届いてほしい内容です。イスに座りながら、一緒に関節を守る・支える筋肉を鍛えていきましょう。 ◇用意する物 安定したイス・筆記用具	 小島 良平 関節トレーニング協会認定 インストラクター

参加方法

介護予防総合センターのホームページ【イベント・講座情報】からお申し込み。
QRコードをスマートフォンで読み取るとお申込ページにアクセスできます。

レッスンの1日前に、当日の案内がメールで届きます。
(ZoomのURLやミーティングID、パスコード等)

当日は、ご自宅などからZoom(ズーム)でレッスンにご参加ください

お申込QR



【対 象】 60歳以上の区民でZoom(ズーム)を使える人

【定 員】 各30人 (先着順)

【申 込】 9月25日(木)から予約開始

【締 切】 各日程の2日前まで

【その他】 ご視聴に関するパソコン等の端末やインターネット環境はご自身でご用意ください。
視聴には大量のデータ通信を使用するため、Wi-Fi環境やランケーブルのご利用を推奨いたします。

