



Zoom(ズーム)でおうちから参加しよう

9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！

8日・22日 ・29日 月曜日 [13:30~14:30]	イスで動くコア イスを使ったコアトレーニングを行います。 基本をおさえたら、他の教室にも応用が効くエクササイズになります。ぜひご参加ください。 ◇用意する物 安定したイス	 才賀 文子 インストラクター
23日・30日 火曜日 [15:00~16:00]	「みんなといきいき体操」で元気な身体づくり！ 誰もが気軽に取り組める、港区の介護予防体操。足腰の筋力アップ、バランスや歩行能力の向上につながる様々な運動が盛り込まれています。 運動のポイントをおさえながら一つ一つ丁寧に動いてみましょう。 未経験の方も大歓迎！ご自身の体力に合わせてイス座位または立位にて行う事ができます。 ◇用意する物 安定したイス	 谷川 由香子 インストラクター
24日 水曜日 [10:30~11:30]	上半身のサボリ筋トレーニング ～肩こり特化型バージョン～ 初参加大歓迎！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。イスに座った状態で行います。サボリ筋のトレーニング後には、頑張り筋のストレッチをお伝えします。やり方はとっても簡単でご自宅でも実践可能です。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 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】 8月25日(月)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。

