ご自宅から気軽に参加♪Zoom(ズーム)を繋いでフィットネス

11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！

日 時	内 容	担当
16日(月) 30日(月) [13:30-14:30]	**背骨エクササイズ** 元気な背骨は健康のバロメーター 「背骨がしなやかなら若々しい」と言われるほど、大切な背骨の動き。秋から冬へと季節が移り変わる時期。寒さで身体が丸くなる前に、背骨を動かしませんか？マットと椅子を使って、整える・伸ばす・丸める・ひねる など、様々な姿勢で背骨を気持ちよく動かします。しなやかで、いつまでも軽やかに動ける身体を目指しましょう！ 用意するもの…足元に敷くマット(バスタオルでも代用可) 安定した椅子・水分補給用の飲み物・汗拭き用のタオル	 才賀 インストラクター
18日(水) 25日(水) [10:30-11:30]	**秋の養生ヨガ** 中医学の知恵で心と身体を整える時間 秋は夏の疲れが出やすく、乾燥や気温の変化によって、身体のバランスが乱れやすい季節です。無理のないゆったりとしたポーズを中心に深い呼吸を味わいながら、身体の状態に合わせて動きましょう。 用意するもの…水分補給用の飲み物・汗拭き用のタオル	 外丸 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

【定 員】 各30人（申込順）
【対 象】 60歳以上の区民でZoom(ズーム)を使える人
【申 込】 10月25日(日)から予約開始　各日程の2日前まで　※締め切り後はお問い合わせください。
【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
には大量のデータ通信を使用するため、Wi-Fi環境やLANケーブルのご利用を推奨いたします。

港区立介護予防総合センター ラクっちゃ
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2F TEL 03-3456-4157