

ご自宅から気軽に参加♪Zoom(ズーム)を繋いでフィットネス

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！

日 時	内 容	担当
15日(木) 22日(木) 29日(木) [16:00-17:00] 	☆椅子でヨガ☆ ～秋を楽しむために元気な体を作ろう～ 秋は、暑い夏から寒い冬へ体と心が大きく変化する季節…季節の変化に心身が追いつかず、不調の原因につながることも…。そこで今回は、自律神経と免疫機能低下予防にフォーカスします。季節の変わり目を上手に乗り越え素敵に秋を楽しみましょう♪ 必要な物:安定した椅子、水分補給用の飲み物 汗拭き用のタオル	 綿貴 恵子 インストラクター
19日(月) 26日(月) [10:30-11:30] 	肩甲骨を動かして★美背中★エクササイズ 楽しく体を動かして血流を改善し、肩甲骨をほぐすストレッチや背中の筋力トレーニングを中心に行うエクササイズです。一緒に姿勢を整え美背中を目指しましょう！ 必要な物:安定した椅子、水分補給用の飲み物 汗拭き用のタオル	 田邊 裕美 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、パスワード等)

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】
【対象】
【申込】
【その他】

各30人(申込順)
60歳以上の区民でZoom(ズーム)を使える人
9月25日(金)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。
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