

令和4年度モデル実施

# オンライン介護予防教室きたきゅう体操編 参加者募集！！



**参加費無料!!**  
インターネット通信料は  
参加者負担となります

ビデオ会議システム『ZOOM』を使った

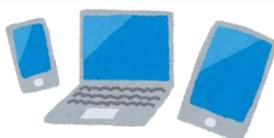
『介護予防教室きたきゅう体操編』に、ご自宅から参加しませんか？『ZOOM』アプリの取り込み方や操作は、事前に対面にて丁寧に説明いたします。感染のリスクが少ないオンラインでみんなと繋がって、一緒に体を動かしましょう！

### 【対象】

- ・65歳以上の市民で、健康上の問題や医師による運動制限のない方
- ・メールアドレスをお持ちで、メールでの送受信が可能な方
- ・カメラでご自身の姿や、ご自宅の様子を映しても問題のない方
- ・事前の対面による操作説明会も含め、全日程（7回）参加可能な方

### 【参加者にご準備いただく物①～④】

#### ①オンライン端末



パソコン、タブレット  
スマートフォンの  
いずれか

#### ②インターネット環境



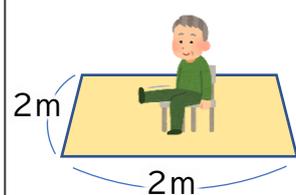
Wi-Fi、または  
有線接続

#### ③安定した椅子



○背もたれ付き  
×キャスター・肘掛け

#### ④運動スペース



2m×2m程度

【定員】10名程度/教室 ※環境状態によって最終的にお断りする場合があります

### 【オンライン介護予防教室きたきゅう体操編スケジュール】

	夏期教室	秋期教室
	全7回 1時間半～2時間程度	
開催日時	R4年7月25日～9月12日 (8/15は休み) 毎週月曜日	R4年11月7日～12月19日 毎週月曜日
初回	<b>対面による操作説明会</b> Zoomアプリの取り込みや接続・操作方法の説明と設定	
	会場：総合保健福祉センター3階 時間：14時～	会場：総合保健福祉センター3階 時間：14時～
2回目	<b>オンラインによる操作説明会</b> 自宅からZoomを使用しての接続・動作確認	
	会場：ご自宅 時間：14時～	会場：ご自宅 時間：14時～
3～7回目	<b>介護予防教室きたきゅう体操編</b> 5回開催（週1回）きたきゅう体操の実技や介護予防の講話など	
	会場：ご自宅 時間：14時～	会場：ご自宅 時間：14時～

