



Zoom

# オンライン介護予防教室のご案内



「オンライン介護予防教室」とは、

Zoomを利用し、自宅にしながら介護予防教室に参加することができます。

予防センターと参加者の皆様をつなぎ、顔を見ながらリアルタイムで運動や交流が楽しめます。

◎インターネットを使って1時間程度ストレッチ、筋トレ、脳トレを中心に行います。

◎教室参加費は無料です。 ◎途中退室もOKです。

## ★7月の日程★

7/10(水)

10:00~11:00



ストレッチ

ペットボトル体操

※500mlペットボトルに水を  
入れたものを2本ご用意ください

7/24(水)

10:00~11:00

熱中症予防クイズ



タッピー体操

※タオルをご用意ください。

## ★8月の日程★

8/7(水)

10:00~11:00



口腔体操



床ストレッチ

8/21(水)

10:00~11:00



ストレッチ

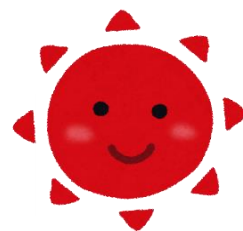
セラバンド体操

※セラバンドをご用意ください





# オンライン介護予防教室 参加の手順



## ☆教室のIDとパスコード☆

ゴーゴー ニコニコ 良い良い

**ID:5525254141 パスワード:123456**



オンライン教室参加の方法手順は2通り！やりやすい方法でご参加下さい。

### ★予防センターからの招待メールから

事前に予防センターから送られたメールを開いて、青い英字部分をタップする。

件名: オンライン介護予防教室 新しいID パスコード

介護予防センター 東苗穂さんがあなたを予約されたZoomミーティ

トピック: 介護予防教室

時間: こちらは定期的なミーティングです いつも

Zoomミーティングに参加する

<https://zoom.us/j/5525254141?pwd=eXR1SklnODNGUldpdW1>

ミーティングID: 5525254141

パスコード: 123456

### ★ZOOMアプリを開いてIDとパスワードを入力して

①



ZOOMアプリをタップして  
起動させる。

②



ミーティングに  
参加をタップする。

③



**ID : 5525254141**

を入力  
※次回からは  
介護予防教室を  
選択

参加をタップ

④



**パスコード『123456』**

を入力し、OKをタップ



【ご相談・お問い合わせ】

札幌市東区介護予防センター東苗穂

札幌市東区東苗穂町1089-1（特別養護老人ホームウイズ東苗穂内）

☎ (011)789-6050

※お電話は平日・祝日 8:45~17:15にどうぞ

メール✉: yobou-higashinaebo@spsilvania.or.jp



(QRコード)

