



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、自宅にい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、脳トレを中心に教室を行います。◎教室参加費は無料です。 ◎途中退室もOKです。

★1月の日程★

1/15 (水) 10:00 ~ 11:00

お正月クイズ



タッピー体操

1/22 (水) 10:00 ~ 11:00

口腔体操



足指力アップ運動

1/29 (水) 10:00 ~ 11:00

転倒予防講話



冬のころばんトレーニング

★2月の日程★

2/5 (水) 10:00 ~ 11:00

節分クイズ
サーキットトレーニング

2/12 (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。

2/19 (水) 10:00 ~ 11:00

サッポロスマイル体操
リズム運動

2/26 (水) 10:00 ~ 11:00

タオル体操
リズム運動

※タオルをご用意ください。





オンライン介護予防教室 参加の手順



☆教室のIDとパスワード☆

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 パスワード
介護予防センター 東苗穂さんがあなたを予約されたZoomミーティング
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
パスワード: 123456

★ZOOMアプリを開いてIDとパスワードを入力して

①



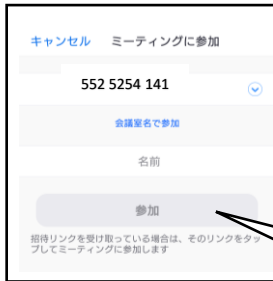
ZOOMアプリをタップして起動させる。

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



パスワード『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ィズ東苗穂内）

☎ (011)789-6050

※お電話は平日 8:45~17:15にどうぞ

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

