



Zoom

随時
参加者募集中



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。

★3月の日程★

3/12(水)

10:00~11:00

春にまつわるクイズ
チェアロビクス



3/26(水)

10:00~11:00

口腔体操



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

★4月の日程★

4/9(水)

10:00~11:00

タッピー体操
サーキットトレーニング



4/23(水)

10:00~11:00

床ストレッチ



リズム運動





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=eXR1Sk1nODNGUldpdW1>
ミーティングID: 552 525 4141
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

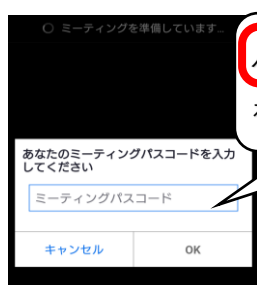


ID: 5525254141

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)

