



Zoom

オンライン介護予防教室のご案内

随時
参加者募集中



「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★

1/9(金) 10:00 ~ 11:00

お正月クイズ



タオル体操



※タオルをご用意ください。

1/21(水) 10:00 ~ 11:00

セラバンド体操

※セラバンドをご用意ください。

リズム運動



1/28(水) 10:00 ~ 11:00

ころばんトレーニング



チエアロビクス

★2月の日程★

2/4(水) 10:00 ~ 11:00

口腔体操



床ストレッチ

2/20(金) 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

2/25(水) 10:00 ~ 11:00

サッポロスマイル体操

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

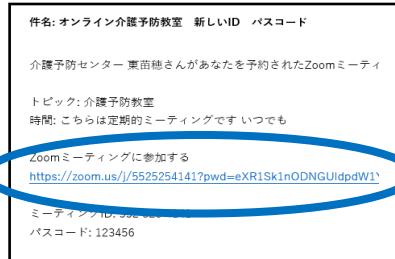
ID:5525254141 パスワード:123456



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。



★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

