



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  
チェアロビクス



## ★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本をご用意ください

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  
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 いつでも  
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

