



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、脳トレを中心に行います。
◎教室参加費は無料です。 ◎途中退室もOKです。



★9月の日程★

9/16(水)
13:30~14:30

タオル体操

※タオルをご用意ください。

チェアロビクス



9/30(水)
13:30~14:30

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本をご用意ください

★10月の日程★

10/13(火)
10:00~11:00

秋のクイズ



サッポロスマイル体操



10/23(金)
13:30~14:30

タッピー体操



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。

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

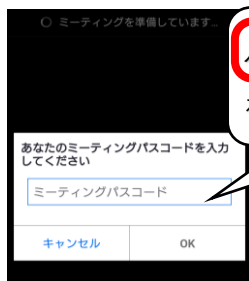


ID : 5525254141

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

