



／ おうちで気軽に運動 ／

新しいことに挑戦してみませんか!  
参加者大募集

# はつらつ体操



# Zoom倶楽部

「Zoom」(ズーム)とはインターネットを利用したビデオ会議システムです。  
パソコンの他タブレットやスマートフォンでの参加が可能です。

「はつらつ体操」とはストレッチ編と筋トレ編があり椅子に座って行う体操が  
中心なので高齢の方でも無理なく、ご自分のペースで行うことができます。

- ◎インターネットを使って週1回、60分以内の活動をします。
- ◎はつらつ体操を中心に脳トレのほか、リハビリや管理栄養士など専門職の方々の参加も  
予定しています。
- ◎操作や設定が難しい方は、ご自宅までお伺いします。機器に不慣れな方でもやる気が  
あれば参加は可能です。(参加者は全員Zoom初心者です)

※今回の企画は介護予防センター百合が原と屯田の合同開催となります。



## 参加対象

- ・札幌市内にお住いの概ね65歳以上の方とご家族
- ・ご自分で(もしくはご家族のお手伝いで)メールのやりとりができる方
- ・Wi-Fi環境があり、パソコン、タブレット、スマートフォンをお持ちの方  
(通信にかかる費用は自己負担になりますので、ご注意ください)

## 募集定員

- ・ **20** 名(先着順。定員に達した場合、参加をお断りすることがあります)
- ・参加費は無料です。



## 開催期間

- ・令和**3**年**1**月末～**3**月末まで ※感染状況等により延長する可能性があります。

〈ご相談・お問い合わせ〉

札幌市北区介護予防センター

百合が原 ☎774-3333 ・ 屯田 ☎774-3740

札幌市北区百合が原11丁目185-13(特別養護老人ホーム オニオンコート内)

メール: onion-court4@mbr.nifty.com ホームページ: <http://onion.or.jp/>

共に乗り越えましょう!!