

(主催) 札幌市南区介護予防センター定山溪/もいわ合同開催

10・11・12月

オンライン



Good Life健康講座

Zoomを使って体操をしてみませんか？

いつまでもお元気で、充実した生活を目指すためのオンライン講座です！！

(※本講座は札幌市の委託により開催しております)

内容	① 「タオル体操」「コグニサイズ」 「サッポロスマイル体操」	② 「理学療法士による体操」 講師：定山溪病院 理学療法士
日時	10:30~11:30 (Zoom受付時間10:00~)	
令和5年 10月	12日(木)	26日(木)
11月	9日(木)	24日(金) <small>金曜日の開催になります。</small>
12月	14日(木)	お休み

北ノ沢第三町内会館(北ノ沢1819-2246)を会場に、映像を見ながら体操が出来るようになりました！会館は①のみの開催となります。参加の際は咳エチケット・手指消毒にご協力をお願いいたします。

【対象】 : おおむね65歳以上の方、及びZoomが使用できる方

【参加方法】 : Web会議システム **Zoom**

【参加費】 : 無料！

※特にスマートフォンでの受講の場合はパケット通信料が発生します。

Wi-Fi環境での受講を推奨いたします。

【準備】 : カメラ、マイク、スピーカーが利用できるパソコン

またはスマートフォン・タブレット。

体操で使用する椅子。

お手元に、水分補給用の飲み物・タオルをご準備下さい。

【お申し込み方法】 : メールでお申し込み下さい。

送信先 E-mail : rsa42475@nifty.com

お申し込みの際は、メールで以下の内容を送信して下さい。

※Good Life健康講座希望・参加希望日・参加者氏名・

電話番号・住所

※お申し込みいただいた方には、講座当日のID・パスワード等をメールでご案内させていただきますので、必ずご確認下さい。

ご自宅から気軽に参加してみませんか♪

お問合せ

札幌市南区介護予防センターもいわ ☎578-4525 (小田・武安)