

8月コース

初めてでもサポートばっちりで安心！

# おうちでできるフレイル予防体操

～オンライン操作を学びながらフレイル予防～

高齢者の間でも話題となっているオンライン。買い物や調べものなどインターネットでできる便利な機能が増えています。

この教室はフレイル予防をしながらインターネットの使い方も学べます！操作が分からない方にはばっちりサポートがつきます！



## 6月コース参加者の声

「みんなの顔がスマホでみれて、楽しい！」60代女性

「ちゃんと使えるようになってよかった！」70代男性

「もっと早く参加しておけばよかった！」60代女性

期間 **8月18日(木)～10月6日(木) 全8回**

定員 **10人** ※詳しいスケジュールは裏面をご覧ください

申込み **6月27日(月)～8月12日(金)** までに下記担当へ

※メールの際は件名に「おうちでできるオンライン体操申込み」と記入してください。

対象 以下のすべての条件を満たす方

- ・65歳以上の市民で、ひとりで安全に運動できる方
- ・マイクとカメラ付きのオンライン端末をお持ちの方
- ・自宅にインターネット環境のある方
- ・オンライン端末でメールを送受信できる方
- ・自分の姿や背景となる自宅内を公開できる方

※パソコンやタブレットなど、オンライン端末をお持ちでない方には、会場でのみ貸し出します。

【申込み・問い合わせ】

高齢福祉介護課介護予防・地域支援係

電話 042-555-1111 内線197

メール s304200@city.hamura.tokyo.jp



市公式サイト

全日程時間は10:00～11:30

会場使用可能時間は9:00～12:00

回数	日程	会場	端末貸与会場	形式
1	8月18日（木）	ゆとろぎ講座室1		集合
2	8月25日（木）	ゆとろぎ講座室1		集合
3	9月 1日（木）	参加者自宅	ゆとろぎ講座室1	オンライン
4	9月 7日（水）	参加者自宅	ゆとろぎ講座室1	オンライン
5	9月15日（木）	参加者自宅	ゆとろぎ講座室1	オンライン
6	9月22日（木）	参加者自宅	ゆとろぎ講座室1	オンライン
7	9月29日（木）	ゆとろぎ講座室1		集合
8	10月 6日（木）	ゆとろぎ講座室1		集合

## 過去の参加者の声

「一人だと続かない体操も、家にいながら皆さんと一緒にできたことで、楽しく続けることができて大変よかった」 70代女性

「指導の人たちに丁寧に教えていただき（体操・パソコン）心配だったことへの不安が無くなり参加することができた」 70代女性

「分からない事を何度も教えてくれて、大変良かった」 80代男性

「ZOOMができるようになり、パソコンを使う機会が増え、今後の生活の楽しみが増えた」 60代男性

ご不明な点や心配な点がありましたら、問い合わせ先までご連絡ください。

パソコンやタブレットなど、オンラインで使用できる端末をお持ちでない方には、会場でのみ貸し出しをします。

インターネット接続に不安がある方はオンライン開催日も会場で端末操作をサポートします。お申込みの際にご相談ください。