

＼自宅から仲間と一緒に体操ができる／

オンライン健康体操部 参加者募集！



「ごぼう先生の健康体操DVD」をオンライン（ZOOM）で配信します！
椅子に座ったままできる体操です。字幕もついているので、耳の不自由な方も安心してご参加いただけます。体操のほかに脳トレ等も予定しています。
「コロナの影響であまり外出できていないので、家で体を動かしたい」
「仲間と一緒に楽しみながら体操したい」という方、ぜひご参加ください！

●日 時

全8回 午後2時～3時

- | | |
|------------|------------|
| ①10月5日（火） | ⑤11月2日（火） |
| ②10月12日（火） | ⑥11月9日（火） |
| ③10月19日（火） | ⑦11月16日（火） |
| ④10月26日（火） | ⑧11月30日（火） |

※初回の10月5日（火）はあいあいセンターでオリエンテーションをおこないます。ZOOMの操作方法等について説明します。オリエンテーションは2部制でおこなう場合があります。
※2回目以降（10月12日～）は自宅等からオンライン（ZOOM）でご参加いただけます。

●対 象

- ・区内在住の65歳以上の方とご家族
- ・ご自身またはご家族がパソコンやタブレット、スマートフォンの機器が用意でき、Wi-Fi環境がある方

★オンラインが初めての方も、初回に説明をおこなうので、安心してご参加ください！！

●参加費

無料（通信料は自己負担になります）

●定 員

20名（先着順）

●申込み

8月6日（金）から8月31日（火）までの期間、メールにて受付。

※メールの本文に①お名前 ②ご住所 ③メールアドレス ④電話番号 ⑤年齢を入れてお送りください。メールが難しい場合は、お電話にてお問合せください。

※「ごぼう先生の健康体操DVD」の配信については、ごぼう先生の許可をいただいています。

【申込先・問合せ先】

福島区社会福祉協議会（あいあいセンター） 生活支援体制整備事業
住所：福島区海老江6-2-22
電話：06-6454-0531 FAX：06-6454-6331
メール：fukushima-sc@wind.ocn.ne.jp