

／はじめてでも安心／ 気軽に始める オンライン おうちフィットネス

65歳以上対象
参加費無料



毎週火曜日 10:00～11:00 オンライン開催

教室のポイント

point

01 呼吸を意識!

準備運動は体をほくして
血流をよくし、体を温めます。
運動の効果がアップします。



point

02 転倒予防のための筋トレ!

座ったままできる
下肢のトレーニングです。
加齢とともに減りやすい筋肉を
維持するトレーニングです。



point

03 楽しく頭の体操!

体を動かしながら頭も動かします。
脳トレプログラムで認知症予防!



point

04 頑張った体を癒すストレッチ!

しっかり使ったあとは、
ストレッチでしっかり伸ばしましょう。
疲れを明日に残さない!



事前に必要なもの

- ①インターネットに接続できる、スマートフォンやタブレットまたはパソコン
- ②メールアドレス（申込時や案内の送付時に必要）
- ③「ZOOM」アプリ

*「ZOOM」というアプリを使用し、講師は画面を通して皆様の様子を見ながら指導を行います
*皆様は、スマートフォン、パソコン等を通じて画面を見ながら体操をお楽しみください

わからない
場合でも最後まで
サポートします♪

お申込みから参加までの流れ

no.1

メールフォーム
で申込

no.2

スポーツ協会
受付完了

no.3

メールで案内を
送ります

no.4

当日は、届いた
メール内の URL を
クリックするだけ

no.5

スマートフォンや
パソコンの画面を
見ながら参加

*ピンクのNo. 2、No. 3 は、スポーツ協会の作業です

【申込方法・対象】



スマホで左の二次元コードを読み取り申込画面へ
または枚方市スポーツ協会のホームページから
ホームページ：https://hirakata-spop.com/playing/number-6500
対象：概ね65歳以上、各日先着20名

【問合せ】

(公財) 枚方市スポーツ協会
電話：072-898-0200
FAX：072-898-0201
(月曜・祝日を除く、9時～17時)

*この教室は枚方市から枚方市スポーツ協会が受注し、運営を行います