

Q. **簡単**で**気軽**にできる、**運動**ってあるのかな？



**参加費
無料**

A. **自宅で**、講師とコミュニケーション
をとりながら**体操**できますよ♪

気軽に始めるおうちフィットネス

【教室の特徴】

- その1 ①インターネットができる、スマートフォンやタブレット、パソコン等
②メールアドレスの2点があれば、難しい操作をしなくても簡単に参加できます
- その2 自宅のイスに座って行います。①**体をほぐし血流をよくするストレッチ**
②**楽しく脳トレ** ③**転倒を予防する筋トレ** ④呼吸を意識して**免疫力向上**
等を講師がお伝えします
- その3 1回単位なのでいつでも気軽に参加できる

【教室の概要】

日程：毎週火曜日

* 申込時に参加できる日程をお知らせください

時間：午前10時～11時（60分間）

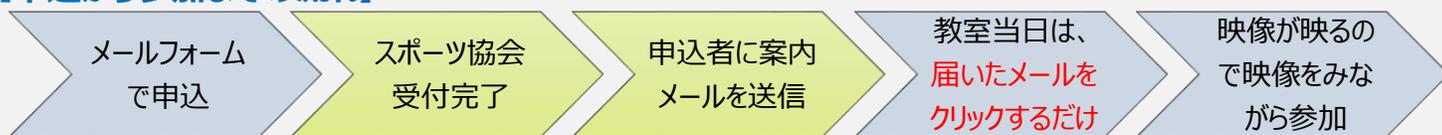
対象：概ね65歳以上の方

*「ZOOM」というオンラインシステムを使用し、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、スマートフォンなどを通して映像を見ながら体操をお楽しみください。操作がわからない場合はスポーツ協会がサポートさせていただきますので、安心してご連絡ください

【申込方法】

枚方市スポーツ協会のホームページから（各日先着20名）

【申込から参加までの流れ】



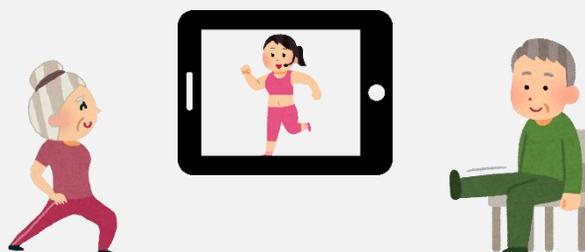
* 青色部分は申込者の手順。 緑色部分はスポーツ協会の手順です

【問合せ】

（公財）枚方市スポーツ協会（月曜・祝日を除く、午前9時～午後5時対応）

電話072-898-0200

* この教室は枚方市からスポーツ協会が受注し、運営を行います



スマホで撮影し申込画面へ

