

～おうちにいながら仲間とできる百歳体操～

伊丹いきいき百歳体操 ZOOM部参加者募集!



ビデオ会議システム「ZOOM」を利用した百歳体操を行っています。

- インターネットを使って週1回活動する、いきいき百歳体操グループです。
- 体操は週1回・約1時間。健康運動指導士の主導のもと、準備運動、伊丹いきいき百歳体操、整理体操と簡単な脳トレ等を行います。● 参加費無料。
- 担当職員が事前にお1人ずつとビデオ会議システムの接続テストをするので、パソコンに不慣れな方でも参加できます（参加者は全員 ZOOM 初心者です）。
- 現在の参加者はほぼ70歳代以上。みなさん**新しい挑戦にワクワク**しながら参加されています。
- 親子で参加、夫婦で参加も大歓迎です。● 仲間と楽しく筋トレをしてみませんか。

★参加対象

- ・伊丹市内在住の65歳以上の高齢者とそのご家族
- ・ご自分で（もしくはご家族のお手伝いで）メールのやりとりができる方。
- ・Wi-Fi環境等にあるパソコン、タブレット、（スマホ）をお持ちの方。
（通信にかかる費用は自己負担になりますので、ご注意ください）

★募集定員

- ・50名（先着順。定員に達した場合、参加をお断りすることがあります）

★事業実施期間

- ・令和2年6月～9月（新型コロナウイルス感染状況を考慮して期間を延長する場合があります）

★お申し込み方法

伊丹市社会福祉事業団ホームページにある申込フォームへ必要事項を記入し、送信してください。

申込受付後、担当者より、個別にビデオ会議接続テストの日程の調整のため、あらためてメールさせていただきます。

体操
参加

担当者よりミーティングID、パスワード、URL通知メールを送付

参加に
同意

ビデオ会議接続テストにて、
・機器の動作環境、・参加にあたっての注意事項・操作方法等を確認・説明



★お問い合わせ先

社会福祉法人伊丹市社会福祉事業団 高齢者在宅支援事業
いきいき百歳体操継続支援事業担当

ホームページ：<http://jigyoudan-itami-hyogo.jp>

メール：jig112@jigyoudan-itami-hyogo.jp

電話 072-775-3010（月～金 9:00～17:30）

※本事業は、伊丹市介護保険課委託事業「いきいき百歳体操継続支援事業」の一環です。