

～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～令和3年3月

期間延長決定!

★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 072-775-3721（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。