

小金井市民

65歳
以上の方向け

参加費
無料

スマホが学べて

オンラインで
自宅から
参加!

自宅で運動習慣・健康知識

が身に付く!

病気を防ぐ正しい知識!



スマホで始める

健康作り「継続コース」

期間 7月22日(月)～3月24日(月)〈全10回〉

「スマホで始める健康づくりコース」とは
スマホ(PC、タブレットも可)を使い、自宅から
オンライン(Zoom)で「簡単な運動」や
「元気で過ごすための生活のポイント」が学べる
健康教室です!参加者はスマホが苦手な方、
運動初心者の方がほとんどなので、
お気軽にご参加できます。



一生動ける体づくり!



教室の内容

スマホ・パソコンを使って ご自宅から参加

オンライン(Zoom)を活用して
脳と体を活性化して、出来ること
を増やしませんか?



専門スタッフが
アクセス方法をご案内します。



日常生活に生きる 健康ミニ講話



医学的知見に 基づく脳トレ



一生動ける体づくりに つながる運動



脳と体を若々しく保つ新習慣

こんな方におすすめ!

人との繋がりを増やして
毎日を元気に過ごしたい

都合でなかなか
外に出かけられない

ご家族の関係で
外出予定が
立てにくい

フレイル予防、
脳を活性化したい

自宅から参加してみたい

病気を防ぐ正しい
知識を身に付けたい

毎日が充実!

参加者の感想

- 認知症予防になるヒントをいただきました。
- トレーナーの方の声を聞いたら元気になりました。
- スマホ教室から体力・気力の強化までとても有意義な教室でした。
- 先生方の丁寧なご指導に感謝いたします。また機会がありましたら参加したいです。
- 是非もう一度受講したいです。

教室スケジュール

回数	日程	時間	会場	内容
1回目	7月22日	10:00~11:30 (90分)	オンライン	講話:フレイルについて 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
2回目	8月 5日			講話:高齢者の熱中症対策 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
3回目	8月26日			講話:運動の種類について 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
4回目	9月30日			講話:認知症予防について 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
5回目	10月28日			講話:オーラルフレイルについて 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
6回目	11月25日			講話:睡眠について 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
7回目	12月23日			講話:ヒートショックについて 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
8回目	1月27日			講話:転倒予防について 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
9回目	2月17日			講話:栄養について 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション
10回目	3月24日			講話:健康長寿の12か条、フレイル予防のまとめ 運動:口腔機能向上トレーニング、フレイル予防体操、脳活性化トレーニング、交流レクリエーション

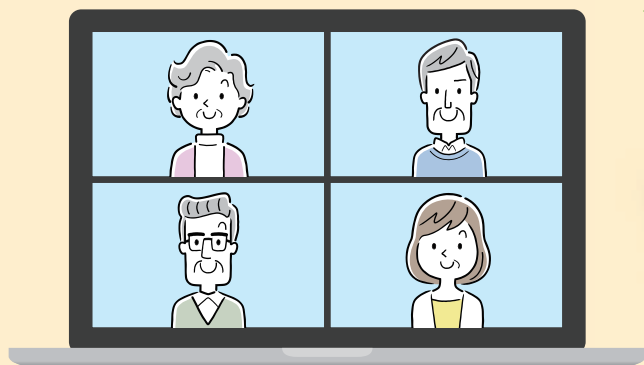
日常の動作に意識を向ければ、脳も体もいくつになっても若返ります!

期間 7月22日(月)~3月24日(月)〈全10回〉

定員 先着30名様限定 **対象** ●市内在住 ●おおむね65歳以上
●介護認定を受けていない方

会場 オンラインにて
参加者の皆様にはZoomのURLをお送りします。

女性のご参加 大歓迎!
スマホの使い方が
わからない方 大歓迎!
運動初心者 大歓迎!



随時受付中! 下記電話番号もしくはQRコードからご連絡ください!

●コースのお申し込み・お問い合わせはこちらから

【主催】 小金井市介護福祉課 | 【業務受託者】 医療法人社団和風会

電話のQRコード

メールのQRコード

お申込方法 お電話またはメールにて

☎ 042-387-9845

✉ s050399@koganei-shi.jp

介護福祉課 / 包括支援係まで

スマホの方は
QRコードが
便利です!

