

オンライン版

自宅から
参加できる！

元気アップ体操教室



身体を動かす機会が減っていませんか？

運動不足解消や、健康維持のために楽しく一緒に身体を動かしましょう！

やってみたいけど、オンラインって難しそう…という方も、まずは電話でご相談ください。

内 容

自宅にしながらパソコン・タブレット・スマートフォン等(インターネットにつながっている物)を利用して参加できる体操教室です。

※Zoom  によるオンライン配信

日 時

令和7年4月10日～令和8年3月26日

毎月 第2・4木曜日 13:30～14:30

年2回8/21(木)・2/19(木)『特別講座開催』

期間内はいつでも申し込み可能です。

準備する もの

- ①マイク・カメラ機能付きのオンライン端末
(パソコン・タブレット・スマートフォン等)
- ②インターネット環境
- ③メールアドレス
- ④安定した椅子と運動が出来る十分なスペース



対 象

- ・市内在住の65歳以上の方
- ・ご自身だけで安全に運動できる方
- ・準備するもの①～④がそろっている方



参加費

無 料

※通信費は参加者の自己負担となりますので、Wi-Fi環境下でのご参加を推奨しています。

申し込み

電話またはメール、FAXにて下記の内容を記載の上お申し込みください。

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

明石市役所 高齢者総合支援室 高年福祉係

電話:918-5288 FAX:918-5106

メールアドレス:kaigoyobou@city.akashi.lg.jp

FAXでの申込み用紙(FAX:918-5106)

氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスをご記入の上、上記FAX番号まで送信してください。

電話での申込みも可能です。

「オンライン版 元気アップ体操教室」に応募します

年 月 日

(フリガナ) お 名 前		年 齢 才
住 所	〒 -	
電話番号		
メールアドレス		
使用する機器	パソコン ・ スマートフォン ・ タブレット	
Zoomの使い方	わかる ・ わからない	

※ご記入いただいた情報は、「オンライン版元気アップ体操」に関するお知らせのために利用します。

【問い合わせ・申込み】

明石市高齢者総合支援室 高年福祉係

TEL 918-5288 / FAX 918-5106

メールアドレス kaigoyobou@city.akashi.lg.jp