

暑い夏だからこそ！おうちで運動！

真夏のオンライン教室

パソコンやタブレットを使って、
自宅でできる【オンライン体操教室】です。
夏を元気に過ごすための食事や生活のアドバイスも！
ご自宅で暑さを気にせず、気軽に！
そして、健康づくりのコツが満載です！ぜひお申込ください。



日時／期間

- 事前説明会／7月8日（水）午前
 - 体操教室／7月16日～8月27日の毎木曜日（8月13日を除く）
- 初級クラス（週1回・全7回）午前：10:00～11:30
中級クラス（週1回・全7回）午後：13:30～15:00

※事前説明会は、初級と中級合同で行います。オンライン接続や操作方法を丁寧にご案内します。

初級クラスのご案内

【運動強度】

楽であると感じる程度

【主な内容】

椅子に座ってできる、または
椅子の周りで立って行う、
簡単なストレッチ・筋トレ・体操
を行います。

初級はこんな方におすすめ！

運動習慣（週2回以上）のない方
や体力に自信のない方に

中級クラスのご案内

【運動強度】

楽である～ややきつと感じる
程度

【主な内容】

ストレッチ・ご自身の体重を
負荷にした筋トレ・全身運動
など、室内でできる様々な運動
を行います。

中級はこんな方におすすめ！

運動習慣（週2回以上）のある方
や体力を向上したい方に

※定員：各30名

※両クラスとも、ご参加者の状況にあわせながら身体機能ならびに体力の向上、
運動習慣の定着をめざします。

対象、受講方法や申込方法などは裏面へ



対象の方

- ・65歳以上の区民の方で、医師に運動を止められていない方
- ・メールアドレスをお持ちで、通信機器の基本的操作ができる方



受講方法

ご自宅からZOOM（ズーム）で視聴・受講します。

受講者には、事前に受講方法・教材等の資料を

お送りします。



参加費

参加費は無料

※通信料は受講者のご負担
※Wi-Fi環境での接続を
おすすめします。



申込期間・申込方法等

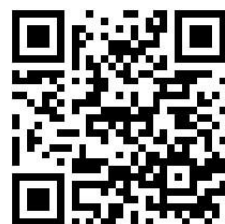
6月1日（月）～6月17日（水）

区ホームページまたは下の二次元コードからお申込みください。

※お申込多数の場合は、初めての方を優先の上、抽選します。

※抽選結果は、事前説明会の10日前を目安に郵送にてご連絡します。

申し込みは
こちらから！



講師のご紹介

主任講師：高家 望氏 他2名



主任・講話



運動指導



専門講話

私達が心をこめて担当します。
皆様のご参加を心より
お待ちしております！

経験豊富で優しい、運動や食事の専門家※の講師と
みんなで一緒に、楽しくてためになる内容を、
安心して笑顔で学べます。ぜひ、ご参加ください！

※健康運動指導士・管理栄養士・介護予防運動指導員

問合せ先

練馬区高齢社会対策課介護予防係

電話 03-5984-2094（電話では申し込みできません）

E-mail KOUREITAISAKU11@city.nerima.tokyo.jp