

一日中テレビついてる?! **30分、この動画にください!**

定期的に
ショートメールで
案内が届くので
安心♪

私たちが
講師です!

**登録者
募集!**

自宅で🏠 スマホで📱

介護予防

「ちゃちゃっ」と始めて「も〜」っと**元気に!**

あなたのスマートフォンへ

『頭と身体を楽しく鍛える』

動画を配信します。

自宅で気楽に1日30分

動画を見ながら取り組みませんか?



内容の詳細はこちらから



配信期間 R6年10月～R7年3月末

対象 65歳以上の市民 **定員** 先着400人

筋トレ・有酸素運動・脳トレ・お口の体操・音楽・美術など
各分野の**専門家**が楽しく指導! 動画は**200種類**以上!

毎週月曜日と木曜日に番組を**更新**します。

視聴方法



自宅に送付される
QRコードの読み込み

または



ショートメールに
送付される
URLをタップ

再生を押す



動画を見ながら
介護予防



申込方法

動画の視聴には
申込みが
必要です

- ①電子申請 ②電話
 - ③FAX (氏名、住所、携帯電話番号、動画配信申し込みと記載し送信)
- 上記、いずれかの方法で申し込みをお願いします。

①電子申請は
こちらから



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099 FAX 26-4035