

初めてでもサポートします！

オンラインでいきいき百歳体操！

ご自宅からでも体操ができるように、オンラインによる「いきいき百歳体操」を開催しています。この機会にぜひ挑戦してみませんか？

【開催日】

毎週火曜日（祝日は除く）

	受付時間	体操時間
1回目	午後1時20分から	午後1時30分から2時
2回目	午後2時5分から	午後2時15分から2時45分

お試し
参加もOK！

【参加者の声】～実際にやってみてどうでしたか？～

- ・ みんなと体操を行っているような感じがして、励みになりました。
- ・ パソコンでZoomアプリのダウンロードをするまで苦労しました。でも仲間やスタッフに教えてもらって、つながったときはとても嬉しかったです。
- ・ 決まった時間に体操できるので続けやすいです。
- ・ 困ったときは電話して助けてもらっています。

新たなことに
チャレンジ！



【参加方法】

事前に申し込みをお願いします。電話、FAXまたは郵送でお申し込みください。後日、「オンラインいきいき百歳体操」に参加するための資料をお送りいたします。

ご自分のパソコン、スマートフォン、タブレットなどインターネットに接続できる機器を用意してください。Zoom(ズーム)というアプリを使用して行います。

【参加費用】

無料（通信機器及びデータ通信料はご負担ください。）

困ったときはサポートします！遠慮なくお電話ください。

申込、参加方法に関するお問い合わせは、高齢・障害者支援課（042-769-9249）へお気軽にご連絡ください。



相模原市イメージキャラクター
さがみん

FAX、郵送の申込書は裏面です

オンラインいきいき百歳体操

参加申込書

F A X 送信先 :

042-769-5708

以下の2つの条件に当てはまる方がご参加いただけます

- パソコン、スマートフォン、タブレットのいずれかを持っている
- インターネットの接続環境がある

Zoomは映像を使用するため、多くのデータ通信量を必要とします。
Wi-Fi(ワイファイ)がつながるところで参加することをお勧めします。

参加希望者の名前・住所・電話番号を教えてください

所属している団体名 団体に所属されていない方は、記入不要です。

	氏名	住所 / 電話番号
1		〒 - - 相模原市 区
2		〒 - - 相模原市 区
3		〒 - - 相模原市 区
4		〒 - - 相模原市 区
5		〒 - - 相模原市 区

受付後、ZoomのミーティングIDとミーティングパスコード及びZoom使用マニュアルを送付いたします。

お問い合わせ：相模原市高齢・障害者支援課

042-769-9249

(郵送の場合、切り取ってお使いください)

〒252-5277

相模原市中央区中央2-11-15

相模原市高齢・障害者支援課

オンライン「いきいき百歳体操」参加申込担当

わからないことは、
お気軽に聞いて
くださいね!

