

「オンライン 10 の筋トレ」 はじまります！

健康の維持、つながりの維持のために、「オンライン 10 の筋トレ」がはじまります。

スマホやパソコン、タブレットをお持ちの方、週 1 回、リハビリテーション専門職が 10 の筋トレをライブ配信しますので、一緒に筋トレしませんか？

実施日 毎週**水曜日** 10：00～11：30（10月7日スタート予定）

内容

- ① 10 の筋トレ 初級から上級 2 セット
- ② 10 の筋トレ ワンポイントレッスン
- ③ 質疑応答 参加者の交流

実施方法 Zoom というオンライン配信ツールを使います。

参加方法

1. 登録をする

参加したい方は、下記の板橋区地域リハビリテーションネットワーク介護予防部会にメールを送り、まず登録をお願いします。メールには下記の事項を入力してください。

itabashikaigoyobou@gmail.com

メール 件名：オンライン 10 の筋トレ登録

メール 本文：①所属しているグループ名 ②氏名（苗字のみ）

2. 登録完了の返信メール送付

登録が完了すると、介護予防部会より追って返信メールが届きます。（自動返信ではありません）

3. 登録後の参加方法は、裏面をご覧ください。

Zoom アプリのインストール方法や、オンライン当日の視聴方法などを記載しました。

参加の際の留意事項

- Zoom で参加できる端末（スマホ・パソコン・タブレット）と、常時接続できる Wi-Fi 環境（通信料金は参加者負担になります）が必要です。
- 通信環境やスマホの料金プランによっては、視聴が途切れたり、料金が高額になったりします。ご注意ください。

【お問合せ】

板橋区おとしより保健福祉センター

担当：宮下・岩名・佐久間

電話：5970-1120



登録完了後、当日参加するまでの手順（スマホ・タブレットの場合）

事前準備

1. Zoom アプリのインストール

初めて Zoom を使う方は、事前にアプリをインストールしてください。

お使いのスマホやタブレットで、「ZOOM」と検索し、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリを選びインストールしてください。



2. インストールを完了し、画面上にアプリが表示されるのを確認してください。

筋トレの日 数日前

1. 視聴用の ID とパスワードの送付

介護予防部会よりお知らせメールが届きます。そのメールに「ミーティング ID」と「パスワード」が記載されています。ご確認ください。メモをしておくと便利です。

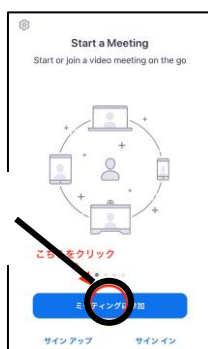
筋トレの日 当日

1. アプリの起動

Zoom のアプリを起動します。

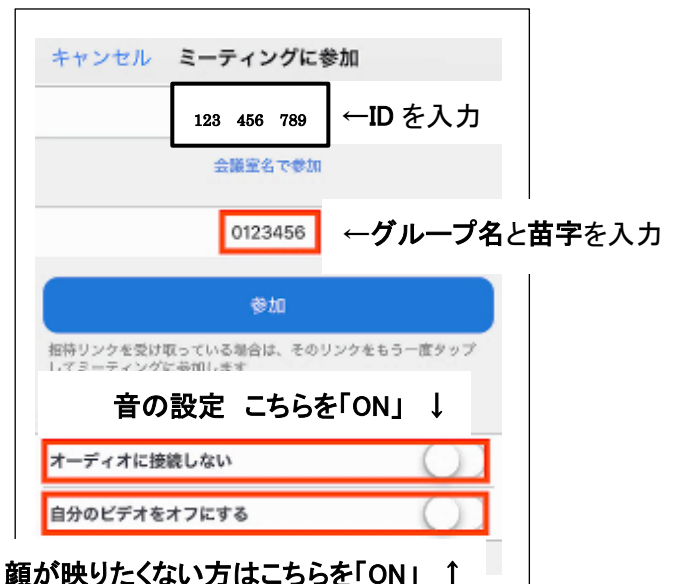
2. アプリの起動後、「ミーティングに参加」をクリックする。

こちらをクリック



3. メールでお送りした「ミーティング ID」と「グループ名」と「氏名（苗字）」を入力する。
4. 「オーディオに接続しない」をオン（緑色）にする。→自分の声や周りの音が他の方には聞こえなくなります。
5. 「自分のビデオをオフにする」をオン（緑色）すると、自分の顔は他の人に見えなくなります。

顔は映りたくない方はオンにします。



6. 「参加」をクリックする。
7. 「パスワード」を入力すれば、参加！

