

知立市発！

めざせ1000人！！

スマホで体操教室！

登録者大募集！

65歳以上の方対象！
オンラインまちかど運動教室の
LINEに登録して
自宅で体操習慣をつけよう！

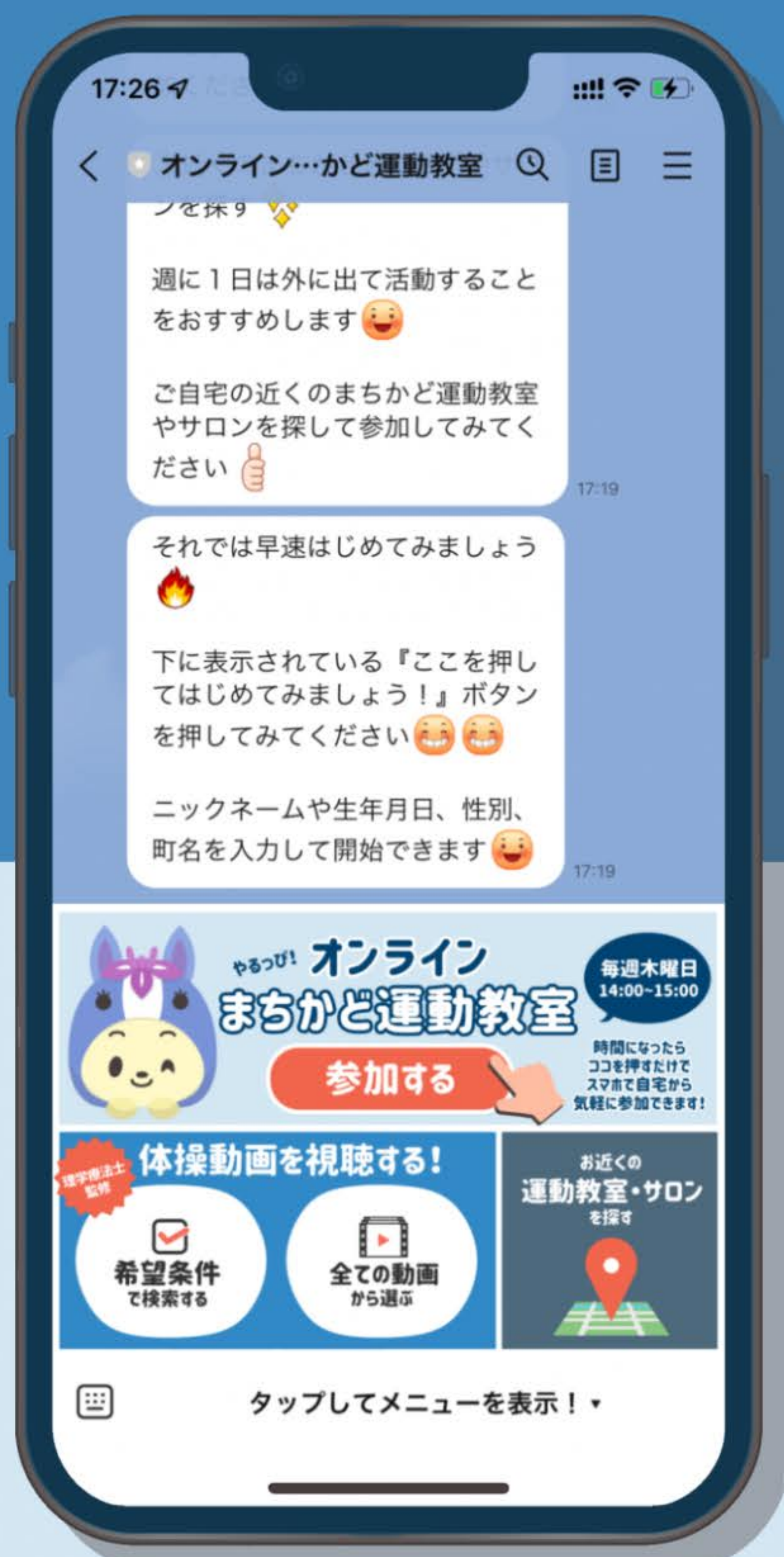


QRコードで
今すぐカンタン登録！

新しい生活様式に対応！
健康的な生活をサポート！

- 1 自宅に居ながら体操教室に参加できる！
- 2 運動強度や鍛えたい部位別に
体操動画を見ながら運動できる！
- 3 お近くのサロンや体操教室を
カンタンに検索できる！

もちろん無料！※



※通信にかかる費用は利用者負担となります

毎週木曜 14:00～
体操教室のLIVE中継に
参加できる！

体操動画は
理学療法士監修で安心！
どんどん更新されていきます！

近くで開催している
通いの場を
発掘できるかも？！



登録したいけど、使えるか不安…。そんな方向けのスマホ教室も近日開講予定！！

お問い合わせは 知立市役所 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)まで！