

介護予防だより

地域で開催している介護予防体操教室(まちかど運動教室)をオンラインでも開催していきます。まちかど運動教室の公式LINEから参加できますので、QRコードからぜひ登録してください。体操教室以外にも、理学療法士監修の体操動画の視聴(随時更新)、お近くのサロン等の通い場が検索できます。

知立市発! めざせ1000人!!

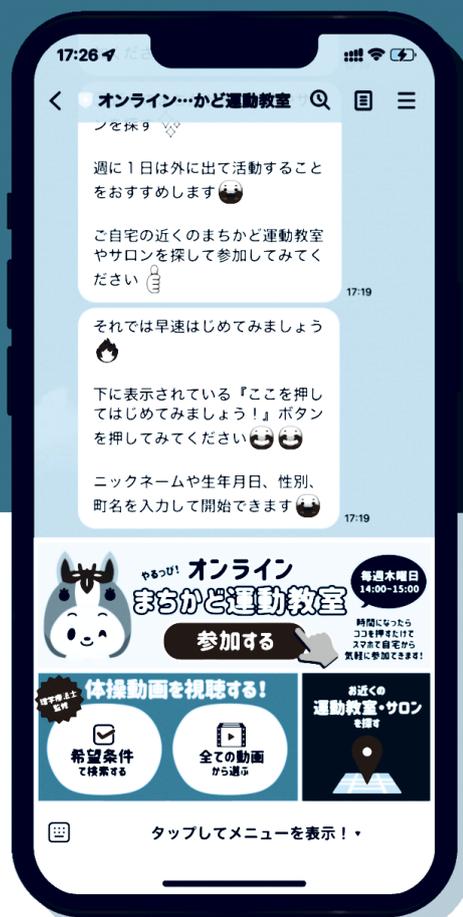
スマホで体操教室!

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!



※通信にかかる費用は利用者負担となります

新しい生活様式に対応! 健康的な生活をサポート!

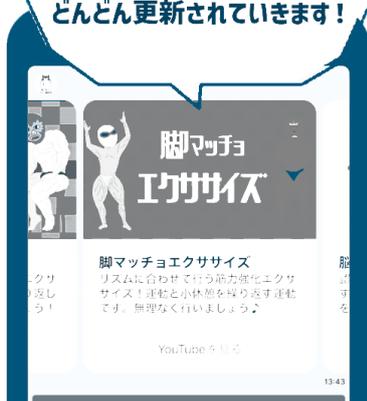
- 1 自宅に居ながら体操教室に参加できる!
- 2 運動強度や鍛えたい部位別に
体操動画を見ながら運動できる!
- 3 お近くのサロンや体操教室を
カンタンに検索できる!

もちろん無料!*

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!

