

5月スタート!

ネットで参加できる体操教室

手稲健康体操

この度2020年11月より中止していました手稲健康体操は
感染対策を考慮し、インターネットを通じて病院とご自宅をつげる形式で
再開いたします。テレビ電話のようにリハビリスタッフと一緒に体操ができます。
スマートフォンやパソコンがあればどなたでも参加頂けます。

日時・場所

毎週水曜/金曜日14:00-(開場13:30) 場所: **ご自宅**

開催形式

ZOOM(インターネット)を使用した、自宅で行う体操

参加対象

65歳以上の方 ※要支援/要介護認定のない方

用意する物

スマートフォン又はパソコン、椅子、動きやすい服装

申し込み

裏面参照

※ お気軽にお問い合わせ下さい

実施内容

①スワロビクス体操 20分

②レジスタンストレーニング 25分

外出を控えたい

病院

ご自宅

ご自宅

手軽に体操を
続けたい

問い合わせ TEL : 011-685-3035

リハビリテーション部 担当: 高石

参加申し込み方法

参加登録方法



QRコード



参加希望の方はLINEで友だち追加をお願いします。

スマートフォンのカメラ機能で追加

- ・左のQRコードをスマートフォンのカメラで読み込んでください。



LINEアプリからQRコードを読み込んで追加

- ・LINEを開く> [ホーム]> [友だち追加]> [QRコード]読み取って登録。

パソコンでLINEを行う方

- ・下記のURLを検索バーに入力し、友だち追加して下さい。

<https://lin.ee/PsFG3Z5>

- 開催日程やお知らせをLINEで送信します。
- 参加登録、当日の出欠確認はLINEのメッセージにて行います。

ZOOM使用方法



ZOOMとは複数人が同時参加できるビデオアプリです。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があれば使用できます。

- ・事前に [Zoom Cloud Meeting] という無料アプリをダウンロードして下さい。
- ・LINEで「手稲健康体操」を友だち追加し、参加される方に、ZOOMを使用した体操教室に入るためのURLを送ります。
- ・当日URLをクリックすると体操教室に参加出来ます。時間になりましたら手稲健康体操を開始します。

オンラインが苦手な方

手稲溪仁会病院



ホームページをご覧ください。

- ・手稲溪仁会病院ホームページでは、手稲健康体操動画(Youtube)を公開中です。
[手稲溪仁会病院]と検索し、ホームページを開き、画面左下の  をタップし、ご覧ください。
- ・ホームページに参加の流れ、LINE友だち追加方法、ZOOMの使用法を掲載していきますのでご活用下さい。

※インターネットの接続環境のご準備は各自でお願い致します。通信料に関してはご参加者様のご負担となります。
そのため、固定回線またはWi-fi環境下でのご参加をおすすめします。
※当日音声や映像が上手く繋がらない方がいらっしゃった場合でも、大変申し訳ありませんがそのまま体操を進行させていただきます。

TEL : 011-685-3035

手稲溪仁会病院 リハビリテーション部 高石