

オンライン介護予防講座



オンライン端末を使用した介護予防講座を実施します。
オンラインに慣れていない方も安心して参加いただけるよう、
希望者には、オンライン上での操作説明会を実施いたします。

スケジュール

※日程①と②は同じ内容の講座を実施します。

※参加者の方へは、事前にご自宅まで説明資料を郵送いたします。

	オンライン説明会 ※希望者のみ	介護予防講座	申込締切
日程①	10月19日(火) 15:00~16:00 (接続確認 14:00~)	10月26日(火) 15:00~16:00 (接続確認 14:30~)	10月12日(火)
日程②	10月28日(木) 10:30~11:30 (接続確認 9:30~)	11月4日(木) 10:30~11:30 (接続確認 10:00~)	10月22日(木)
詳細	<ul style="list-style-type: none">入室、接続及び動作状況の確認オンラインプログラムの説明WEB会議システムの使用法や講座受講時の注意点等を説明受講環境の確認(体調確認)	<ul style="list-style-type: none">入室、接続及び動作状況の確認運動プログラム(脳活性化エクササイズ、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等)質疑応答	—

準備するもの

- ① マイク・カメラ機能端末(PC・タブレット・スマートフォン等)、
- ② インターネット環境
- ③ メールアドレス
- ④ 安定した椅子
- ⑤ 運動できる十分なスペース(2m×2m程度)

対象

概ね**65歳以上**の奈良市民の方

※医師から運動を禁止されていない方、サポートがなしでも自立して運動ができる方、
講座受講時にご自身の姿や背景となる自宅内を公開できる方

参加費

無料

※マイク・カメラ機能付のオンライン端末(PC・タブレット・スマートフォン等)、
インターネット通信料、接続料は自己負担

定員

各回10名(応募者多数の場合、抽選)

申込方法

奈良市福祉政策課地域包括ケア推進係まで、

Eメール(fukushiseisaku@city.nara.lg.jp)にてお申込みください。

※件名に「オンライン介護予防講座」、本文に「希望日、住所、氏名(ふりがな)、
年齢、電話番号」をご記載ください。