

老人会・自治会
契約限定



テレ体操

～ おうちでオンライン健康体操 ～

コロナ禍で健康体操教室に通えない今だからこそ、
少しずつでもスマートフォンやパソコンに慣れて、
オンラインでの体操教室に通ってみませんか？

講師料 : **5,000円 / 回**

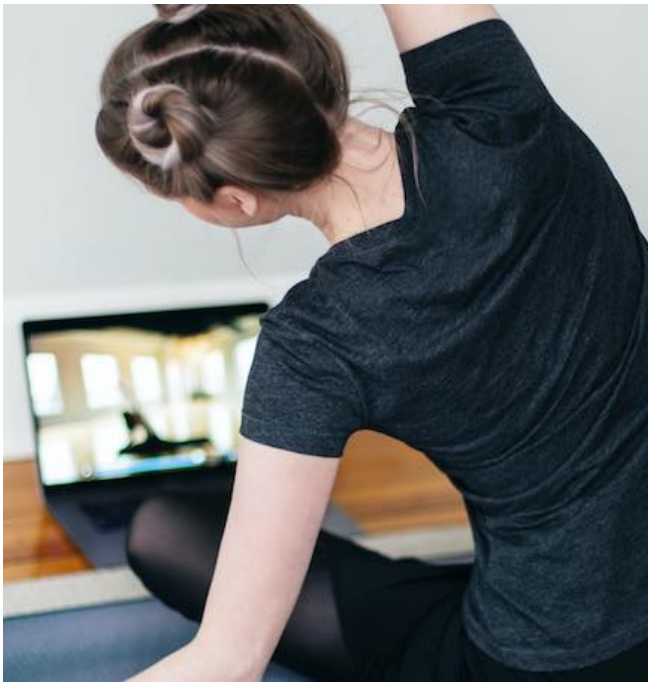


アクティブ訪問看護ステーション

松原市東新町4-13-12

電話：072-337-9515 メール：info@active-nopsj.com





『コロナ禍の 今だからこそ』

外出自粛を強いられ、普段通っていた体操教室やいきいきサロンも行けず、体力低下、転倒リスクが高まっている地域は必見！



【概要】

パソコンやスマートフォンを使う遠隔（オンライン）での体操教室（接続方法も指導します）

【こんな地域にオススメ】

- 地域住民の体力低下が心配
- いきいきサロン等に今まで充てていた費用が活用できない

【内容】

- ストレッチ
- 筋力エクササイズ
- チューブ体操
- ロコトレ 等

【担当スタッフ】

リハビリ専門職（理学療法士）
谷村 広大

