

Smile

元気すこやか事業

トレーニング (オンライン講座)



加齢に伴い衰える呼吸機能の改善に役立つ「呼吸筋のストレッチ」や、ロコモの骨、神経、筋肉、関節の連携を図るように脳と身体のつながりを意識しながら、ロコモ予防、改善に不可欠な「足の筋力、バランス力、柔軟力、握力」を鍛え、歩く力を維持する**30分間のトレーニング**です。

日 時

2026年11月4日～2027年1月27日 毎週水曜日
14:00～14:30 全12回（※12月30日を除く）

対 象

渋谷区に住民登録ある65歳以上で、自宅で参加できる環境があり、ご自身でZoomの操作ができる人

定 員

25名（抽選・来場型の教室に参加していない人優先）

配信媒体

Zoom

申 込

申込期限 2026年9月30日(水)まで

※申込方法については、裏面をご覧ください。

申込 方法

応募フォームからお申し込みください。

<記載内容>

- ①『Smileトレーニング講座』②郵便番号と住所 ③氏名（ふりがな）
- ④生年月日・年齢 ⑤電話番号

応募フォーム

●PC用サイト

<https://ws.formzu.net/fgen/S35290376/>

●スマートフォン用サイト

<https://ws.formzu.net/sfgen/S35290376/>



- ・メールにて当落通知を送付いたします。
- 【@gmail.com】【@formzu.com】からのメールを受信できるように設定してください。

※申込情報は個人情報の保護に関する法律に基づき本講座のみに使用し、終了後は破棄します。

受講に あたり

- ・講座の初回と最終回に記名式アンケートがございます。
- ・病気やケガなどで療養された方は、あらかじめ医師に運動の許可を受けてからご参加ください。
- ・オンライン講座はインターネットを利用して配信いたします。通信料は各自のご負担になります。
- ・受信側の環境による回線の状況、映像や音声の乱れなど正常に視聴できないなどの不具合に関しましては、対処いたしかねますのでご了承ください。
- ・オンライン参加の際は、十分にスペースを確保の上、安全に配慮して行ってください。
- ・ビデオ通話による双方向のやり取りがあります。