



家族や友達と一緒にうちで通う/ 2024 ハイブリット型リモートトレーニング

健康運動指導士
作業療法士が楽し
く教えます



動きやすい
服装で参加
してね！！



リモートトレーニング(リモトレ)とは
オンラインで離れた場所にいる作業療法士や健康運動指導士の指導を受ける新しいトレーニングのスタイルです。
オンラインを通して家族や友人と一緒に体操できるコミュニティの場を作り、運動習慣を身につけます。

【日時】
9/4～11/27 (毎週水曜日) 計13回 13:30～14:30
※9/4のみ13:30～15:00

【場所】
自宅又は市役所北館1階 市民協働スペース会議室 (会場の場合)
～自宅参加の条件～

- インターネットが繋がる環境 (Wi-Fi環境があれば安心)
(パソコンやタブレット、携帯電話等で1か月4ギガ必要)
- Zoomアプリが必須

募集人数
先着15名

リモートに不安がある人でも大丈夫♪
しっかりサポートします！！

- 【対象者】
- 東広島市内在住65歳以上
 - 運動習慣がなく、これから運動始めたい人
 - プレフレイル状態の人
プレフレイルとは加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下している状態。
 - 週1回、1時間程度の運動を3か月継続しその後も週1回程度運動を継続できる人

応募締切
8/26
(月)

リモート参加の人も9/4と11/27は会場参加です。
説明会ではリモート参加方法について詳しく
お伝えします。

《申し込み》 申し込みフォーム・電話・窓口にてお申し込みください。
《問い合わせ先》 東広島市役所2階 東広島市基幹型地域包括支援センター
☎ 082-422-1022 FAX 082-423-2330

