

## オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけることになりましたので、ご案内させていただきます。

### ● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

### ● あなたも、ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がありましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R4年 **5** 月 **27** 日 (金)

開催時間：**14** 時 開始 (約45分間)

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと  
YouTubeが開き、ご参加できます



こちらのQRコードから  
当日、LIVE 配信を視聴できます

