



# いつでもつながる 体操教室 刈谷

## 登録者大募集!

市内在住の65歳以上の方対象!  
右のQRコードからLINEに登録して  
自宅で体操習慣をつけよう!



いつでもつながる!  
健康的な生活をサポート!

もちろん無料!\*

※通信にかかる費用は利用者負担となります

- 1 自宅に居ながら毎週開催される体操教室に参加できる!
- 2 運動強度や鍛えたい部位別に体操動画を見ながら運動できる!
- 3 お近くのサロンや通いの場をカンタンに検索できる!
- 4 自分の日々の頑張りをカレンダーで確認できる!

毎週金曜 10:30~  
体操教室のLIVE中継に  
参加できる!

体操教室 刈谷

体操動画は  
理学療法士監修で安心!  
どんどん更新されていきます!

YouTubeを見る

活動カレンダーで  
日頃の頑張りを確認!  
毎日取り組もう!

お問い合わせは 刈谷市役所 長寿課 介護予防推進係 (☎62-1063) まで!

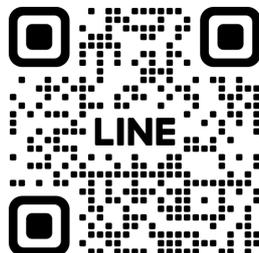
# “いつでもつながる体操教室”の参加方法

## ＜参加するための準備＞

### ①LINEで友達追加しよう！

- 1 右のQRコードをLINEから読み込む
- 2  “追加”ボタンを押す

追加



### ②STARTボタンを押して、会員登録をしよう！



- 1 LINE画面のSTARTボタンを押す
- 2 ニックネーム、性別、生年月日、住所（町名）を入力する
- 3 “利用規約に同意する”の横のチェックボックスを押す

[利用規約](#) に同意する

- 4  “次へ進む”ボタンを押す
- 5 アンケートに”はい””いいえ”で答えていく。
- 6 全ての質問に答えたら、 “登録する”ボタンを押す

### ③オンライン体操に参加するためのアプリ[ZOOM]を取得しよう！

オンライン体操の生中継を見るためには「ZOOM」というアプリが必要になります。ダウンロードするだけで登録は不要です。  
右のQRコードを読み込んでダウンロードしておきましょう！

#### Android端末 をご利用の場合

以下のQRコードを読み取って  
Zoomアプリをダウンロードしてください。



GooglePlayストアからZoomアプリを  
ダウンロードしてください。



CLICK 

#### iOS端末 をご利用の場合

以下のQRコードを読み取って  
Zoomアプリをダウンロードしてください。



AppStoreからZoomアプリを  
ダウンロードしてください。



CLICK 

これで準備はバッチリです♪

# < 基本画面 >



## ① メッセージゾーン

運営側からのメッセージが届いたり、検索した動画が表示されたりします。

※自分からメッセージを送ることはできない仕様になっています。

## ② リッチメニュー

ここを押すことで、色々な機能が使えます

## ③ メニュー表示ボタン

ここを押すことで、リッチメニューを隠したり表示したりできます。

# < リッチメニューについて >

リッチメニューの①～⑤を押すことで色々な機能が使えます。



- ① オンライン体操に参加します。
- ② 見たい動画を検索して見られます。
- ③ 全ての動画を見られます。
- ④ 現在地から近くの通いの場やサロンが検索できます。
- ⑤ 活動カレンダーが確認できます。