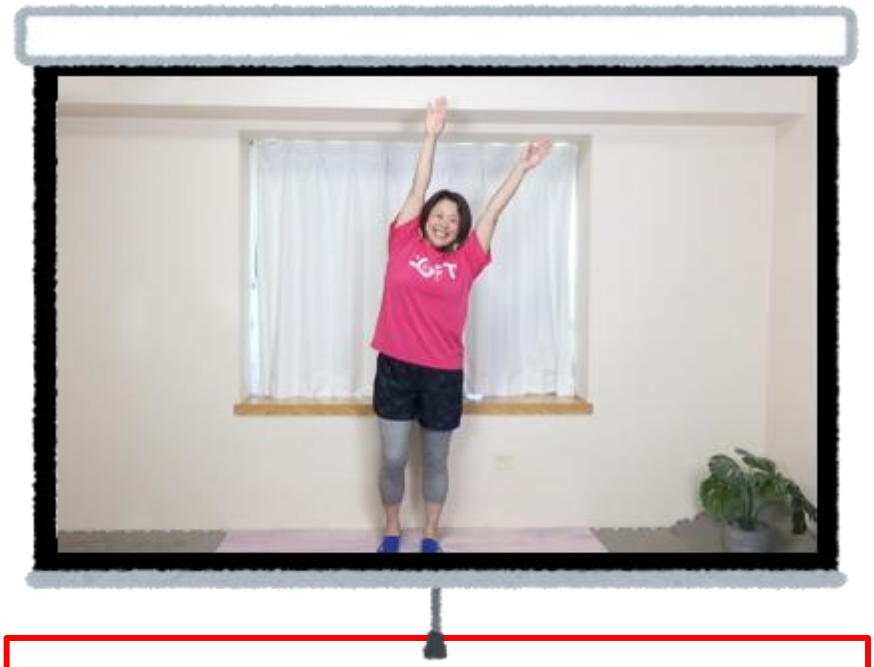
オンライン健康体操

SOFT（ソフト）



シニアの健康づくりのために開発された、運動プログラム（Slow Online FiTness：SOFT）はインターネットで会場と講師（録画）をつなぎ、みんなで楽しく45分の運動を行います。

指導者なしで誰でも簡単に始められ、負担を軽減しながら活動を継続しやすい仕組みになっています。

新規団体 募集中

～SOFT（ソフト）活動のお約束～

(1) 週1回程度開催を目指す。
(2) 自分たちで場所など必要な物は用意すること
(3) 4～5人以上ではじめ、新しい参加希望の方も可能なら受け入れる

明治安田 本コンテンツはあきる野市との包括連携協定に基づき、明治安田が提供しています。

楽しく活動を始めてみませんか？ はつらつセンターの生活支援コーディネーターが活動の立ち上げを一緒にお手伝いします。

お問い合わせ：あきる野市地域包括支援センター

東部高齢者はつらつセンター　電話：042−533−2311
中部高齢者はつらつセンター　電話：042−550−6101
五日市はつらつセンター　電話：042−588−4400