

本格的な寒さが来る前に！自宅で始める オンライン体操教室



年内に「正しく効果的な運動」を身につけて、
冬の間も自宅で元気に体力アップ！
昨年度の参加者も実感した、成果の出る
オンライン体操を今から始めましょう。

< 詳細 >

【事業内容】 事前事後でデジタル体力測定を行い、ご自宅でのオンライン体操教室の運動で体力アップを目指していきます。

【実施期間】 裏面をご確認ください。

【定員】 30名

※受講される方には、10月下旬頃、受講案内をお送りします。

【参加条件】 ・ 市内在住の65歳以上の方
・ ご自身だけで安全に運動できる方
・ ご自宅にインターネット環境をお持ちの方
・ インターネットに接続できる端末をお持ちの方
(パソコン・スマートフォン・タブレット等)

※個人だけではなく、自治会館等でのグループ申込も可能です。

【参加費用】 無料（ただし、通信料金は個人負担）

【申込期限】 2026年（令和8年）10月23日（金）まで

【申込先】 下記いずれかの方法でお申し込みください。



①電話：0740-25-8150（平日9:00～17:00）

②ウェブ：二次元コードを読み取り、案内に従ってお申し込みください。

【主催】

高島市役所

高齢者支援課



二次元コード

高島市からの委託により、事業を実施します

【受託事業者】



アトラス 情報サービス株式会社

Moff

申込後の流れ

<事業説明会・体力測定会>

下記日程で事業説明会及び、体力測定会を実施致します。

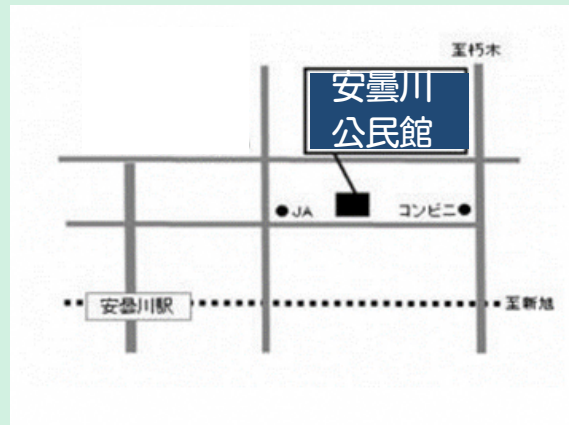
【日時】2026年（令和8年）11月11日（水）9:30-11:30

【場所】安曇川公民館 2階カルチャールーム
（高島市安曇川町田中89番地）

【持ち物】・スマートフォンなどの端末
・運動しやすい服装
・筆記用具



センサーバンドとアプリ
を使って体力測定を実施！
オンライン体操教室で
体力向上を目指します！



<オンライン体操教室>

【日時】毎週月曜・木曜 9:30-10:30（別曜日振替可）

【実施期間】2026年（令和8年）11月12日（木）～12月24日（木）

※祝日を除いた計12回

【場所】ご自宅（インターネット環境をご確認ください）

【内容】Zoomを活用し、筋トレなどの運動を実施

【ご用意いただくもの】背もたれ付きのイス・タオル

飲み物・運動できるスペース（2m×2m程度）等

※Zoomがはじめてな方も、事業説明会で練習をするのでご安心ください！



<事業終了会・最終体力測定会>

【日時】2026年（令和8年）12月23日（水）9:30-11:30

【場所】安曇川公民館 2階カルチャールーム

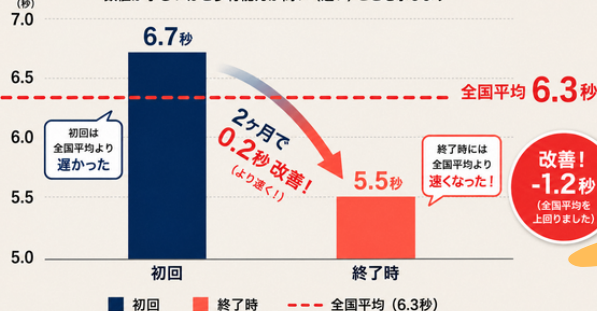
【持ち物】・スマートフォンなどの端末・運動しやすい服装



測定結果が目に見える
自分だけの
測定結果レポート！

TUG（歩行能力）

数値が小さいほど歩行能力が高い（速い）ことを示します



表：令和7年度 高島市オンライン体操 体力測定結果（歩行能力）

オンライン体操教室の効果的な運動を続けることで、脚の筋力、バランス力などが向上し、全国平均以下だった歩行速度が平均よりも大幅に速くなりました！