

2020年10月19日

第76回 SLF 講演会のお知らせ

セカンドライフファクトリー 理事
SLF 研究所 所長 矢富直美

『 コロナ禍におけるフレイル予防 ～「巣ごもりで虚弱」にならない秘訣～ 』

柏北部地域包括支援センター長 山本 敏子 様

フレイル（健康状態と要介護状態の間）にならないためには、外出や人と接することが推奨されています。しかし、現状では新型コロナウイルス感染予防のために、自粛生活をせざるを得ない状況が続いています。自粛生活が続くことによって健康が損なわれるという悪影響は相当大きいのではないかと懸念されています。

講演ではフレイル予防のためにすぐに役に立つ健康法を解説するとともに、実際に画面の前で一緒に実施していただきます。

メニューは免疫力アップ、呼吸法、姿勢改善、口腔ケア、認知症予防などです。楽しく健康を保ってコロナ禍を乗り切りましょう。

■ 日 時 : 2020年11月20日(金) 10:00~11:30

■ 場 所 : 講演会はパソコン、スマホ、タブレットを使用したオンライン形式
(生中継で行います。Web 会議アプリ ” ZOOM ” を使用します。
開始時間になりましたら ” ZOOM ” で参加してください。
9:45 より参加操作開始可能。

ミーティング ID=444 057 7761 パスワード=kouenkai

URL : <https://zoom.us/j/4440577761?pwd=eFNjY3hyWmxnWU5sNWJ2SnFnbXVsUT09>

■ 参加料 : 無料

■ 申し込み : 以下のいずれかの方法でお申し込み下さい。

① eメールで : info-slf@jcom.home.ne.jp 宛て (件名 : 第76回講演会申込)

② ホームページ上の申込サイトから

■ 申込期限 : 2020年11月18日(水)

■ 注意事項

① 必ず事前にお申し込みください。

② ZOOM 参加時の名前は本名(姓名)を漢字で入力してください。

上記と異なる場合は誰が参加しているかを把握できないため、“退場”させられます。

③ 参加者は90名までで、先着順となります。(申し込みの先着順ではなく当日の会議の参加順となります。)

④ ZOOM の操作(会議の参加方法)については SLF のホームページをご覧ください。

<https://www.secondlifefactory.org/2020/05/07/zoom-tukaikata/>

この資料の1ページから11ページをご覧ください。12ページ以降は見る必要はありません。

⑤ ZOOM 会議が中断された場合は、再度参加操作をお願いします。

⑥ 質疑応答について

質問時間になりましたら、質問のある方は ZOOM 操作“手を挙げる”を行っていただきます(実際に手を挙げるものではありません。” ZOOM ” 上の操作です)。操作方法は事前に下記をご覧ください。

<https://zoom-japan.net/manual/pc/zoom-handraised/>

⑦ 参加する端末はパソコン、スマホ、タブレットで可能です。

デスクトップパソコンの場合は、Web カメラ、マイク、スピーカ(またはイヤホン)が必要です。

以上