

お試し会
開催します!!
1回から参加可能

オンライン健康体操 (SOFT※) はじめてみませんか

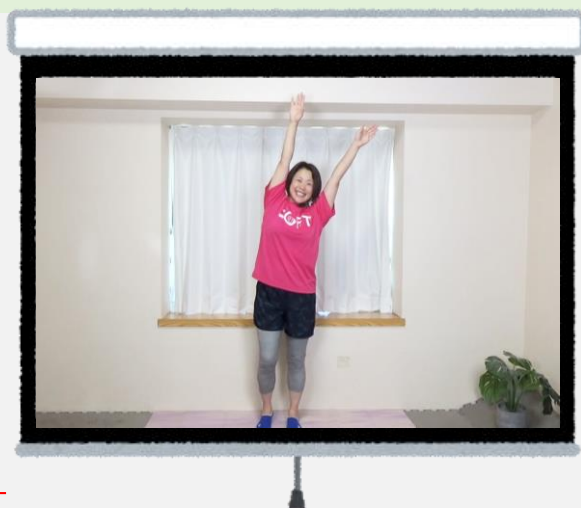
※SOFT (ソフト) とは

ゆっくりとした筋力トレーニング (スロトレ) とバランス運動、有酸素運動 (スローエアロビック) を組み合わせた、高齢者でも安全に取り組めて、科学的に効果が実証された運動プログラムです。教室のみんなと講師をインターネット (録画コンテンツ) でつなぎ、みんなで楽しく運動します。令和6年度からは、八王子市の健康づくり事業として普及を進めており、市内全域で拡大中です。約50ヶ所で、1000人以上が参加しています。

プロの指導を
近所で、みんなで。
だから、楽しく続く!
効果を実感!

※週1回継続することで

健康改善効果が実証されてます!



近所の方やお友達と一緒に体操を定期的に行うグループには、条件があてはまれば昭島市より補助金がでます。詳しくは、昭島市社会福祉協議会までお問合せください。

開催日

〈2026年10月〉

全て二部入替制!!

一部 10:00~11:00

二部 11:00~12:00

10月 9日 (金)

10月16日 (金)

10月23日 (金)

10月30日 (金)

※体操時間は約45分を想定しております。

⚠ 注意事項

- ・心疾患や脳血管疾患、糖尿病、腎臓病等で通院されている方は、参加について医師にご相談ください。
- ・SOFTを行なう際は、事前にご自身で体調のチェックを行ない、体調がすぐれない時は無理に行なわないようにしてください。
- ・SOFTを行なう際は、水筒やペットボトル等で飲物をご準備いただき、運動の前・中・後にこまめに水分を補給してください。

◆ 場所：明治安田生命保険相互会社

昭島営業所 3階 地図有・裏面参照

※エレベーター・駐車場なし

◆ 講師：(公社)日本エアロビック連盟認定講師

◆ 定員：最大20名/部

◆ 申込方法：電話で申し込み (参加無料)

昭島市社会福祉協議会 042-544-0388

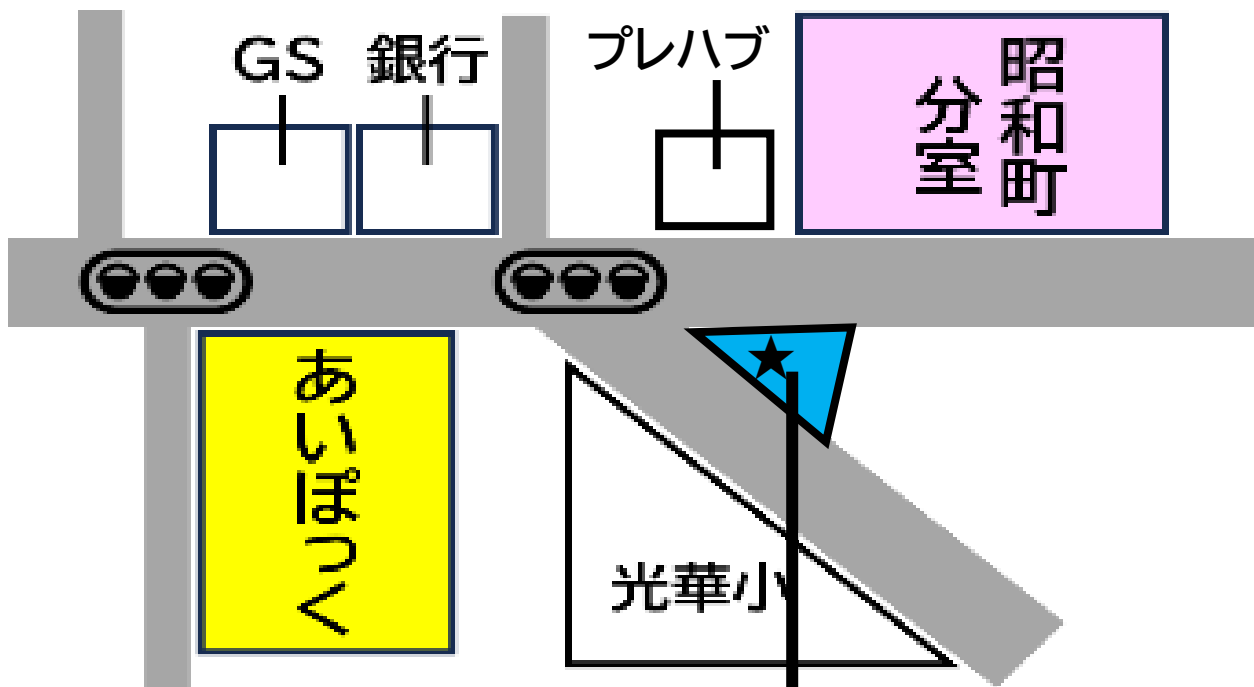
◆ 持ち物：体操のできる服装、タオル、飲み物

明治安田

本コンテンツは昭島市との健康増進協定に基づき、明治安田が提供しています

昭島市社会福祉協議会

お問い合わせ：社協 水谷 湯浅 堀江
申し込み TEL:042-544-0388



◆場所
明治安田生命保険相互会社
昭島営業所 3 階



正面
入口