

自宅で気軽に！
週2～3日60分間の運動習慣

リモート運動教室 ウェビクル

体力・免疫力アップで健康長寿

近年、夏の猛暑や大雨、冬の大雪など、外出が難しい日が増えていませんか？

そんな時でも、自宅で気軽に運動を続けられる新しい選択肢が「ZOOMウェビクル」です。

インターネットを通じて、経験豊富な健康運動指導士の運動が受けられます！コロナ禍から始まり、中高齢者が参加されている人気の運動サークルです。

「運動したいけど、なかなか続かない…」

「外に出るのは億劫…」そんなお悩みをお持ちの方こそ、ぜひ「ウェビクル」にご参加ください！

開催日

毎週 月曜・水曜 9:00～10:00
金曜 特別講座 9:30～10:30

高田市大通り1丁目2-3

参加費

3か月：6,000円 (1回あたり約170円)

※お支払方法は個別にご案内いたします。



ウェビクルが選ばれる理由

外出不要！自宅で運動

画面越しに講師と一緒に動くから、
安心・楽しい・続けやすい！

- ◆天候に左右されません
- ◆マスク不要・身支度不要
- ◆出かける手間なし
- ◆途中参加・退出もOK！

インターネットが苦手でも大丈夫！

よくあるお悩み

- ・機器の使い方がわからない
- ・設定が不安
- ・通信料が心配

すべて丁寧に対応・ご案内します！

ご不安な方はお気軽にご相談ください。
機器を購入したい方もサポートします。

主な運動内容

日常生活を快適に送るための運動を中心に、
楽しく効果的に体を動かします。

筋力トレーニング

立つ、座る、歩くといった筋力を鍛えます。

ストレッチ

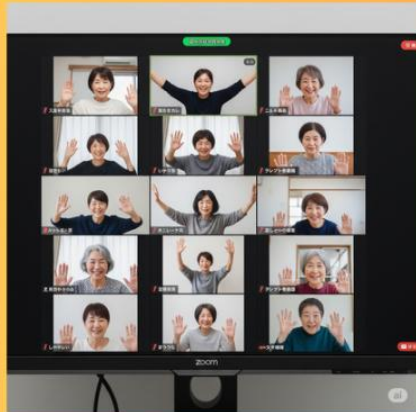
肩こり・膝痛・腰痛予防、身体を柔らかくします。

関節運動

関節の動きをスムーズにし、可動域を広げます。

脳トレ

身体を使った脳トレで、楽しく認知症予防。



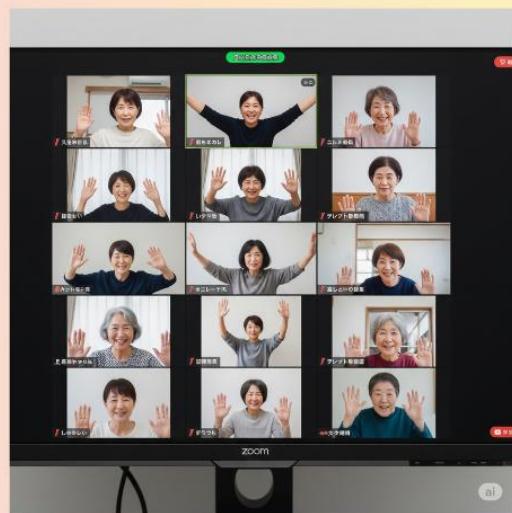
お問い合わせ・無料体験のお申し込み

健康運動支援研究所： 担当・諏訪 ☎ 090-2228-9718 ✉ hesrc.suwa.naoto@gmail.com

♡ 週2～3回、朝1時間。
体と心にスイッチON！
あなたの生活に
「健康習慣」という贈り物を。



🕒 最大の目的は、習慣化
頑張らなくても続けられるのが習慣化
自然に運動ができる環境が作れます！



👕 用意するもの
動きやすい服装
タオル・飲み物
椅子・座布団など



✨ まずは無料体験から！

初めての方も安心！

インターネットが不安な方にも、
接続から参加方法までしっかり
サポートします！

スマホ・タブレット・パソコン・
インターネットテレビから参加可能♪

お問い合わせ・無料体験のお申し込み

健康運動支援研究所 : 担当・諏訪

✉ hesrc.suwa.naoto@gmail.com

☎ 090-2228-9718

ホームページ hesrc.com



※※安心のための傷害保険※※

万一のケガ等に備え、保険加入はご自身の判断でお願いします（紹介可能）
ご心配な方は、民間の傷害保険をご紹介することも可能ですの。
お気軽にご相談ください。



健康運動指導士 諏訪 直人（すわ なおと）
健康運動指導士 中村 視雪（なかむら みゆき）



講師

