

# 自宅で運動！



塩尻健康ライン  
(塩尻市長寿課介護予防係)

友達登録で運動動画が届く！

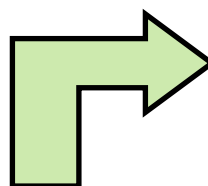
自宅にいなから健康運動指導士の運動動画で体を動かして運動習慣をつけましょう！

- 筋力アップ
- 有酸素性運動
- ストレッチ
- 脳トシ
- お口の運動
- その他健康情報

第1、3水曜日

午前10:00


体操動画配信！



こちらから友達追加が可能です！ (友達追加)

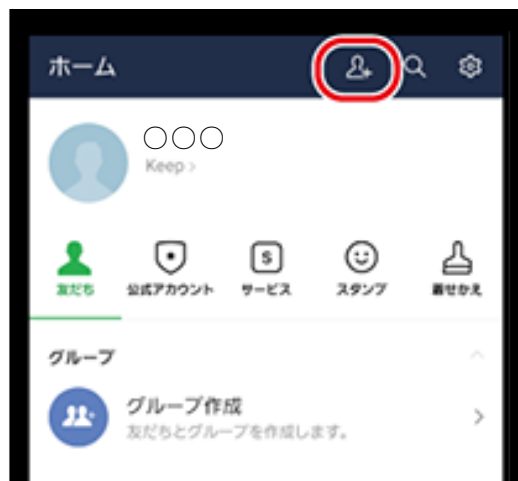
LINE友達追加の詳しい方法は裏面をご覧ください！→→→

# LINEの友達追加方法

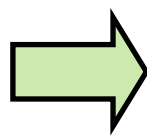
① スマートフォンで  
LINEを開く 



② LINEの「ホーム」  
から「」をタッチ



③ 「QRコード」を  
タッチし右のQR  
コードを読み取る



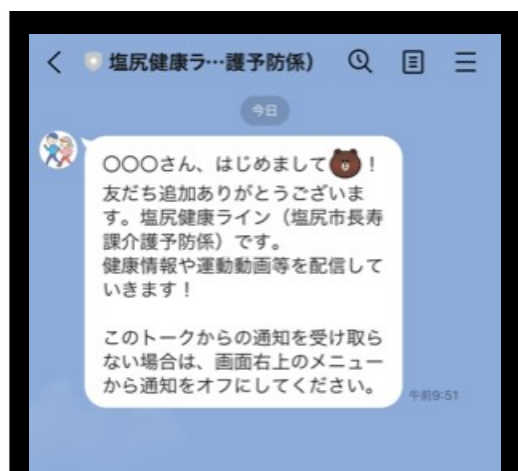
(QRコード)



④ 下の画面が出たら  
「追加」をタッチ



⑤ こちらの返信が届い  
たら登録完了です！



塩尻市健康福祉事業部長寿課介護予防係

問い合わせ

大門六番町 4番6号 (保健福祉センター1階)

TEL : 0263-52-0280 (代表) (内線 : 2133)