

ラインに運動動画が届く！



塩尻健康LINE

(塩尻市介護保険課介護相談係)

自宅にいなが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
- 体力アップ
- 健康情報などなど

毎週水曜日

午前10:00

体操動画等配信！



こちらから友達追加が可能です！

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

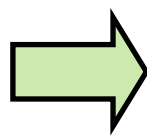
① スマートフォンで
LINEを開く 



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



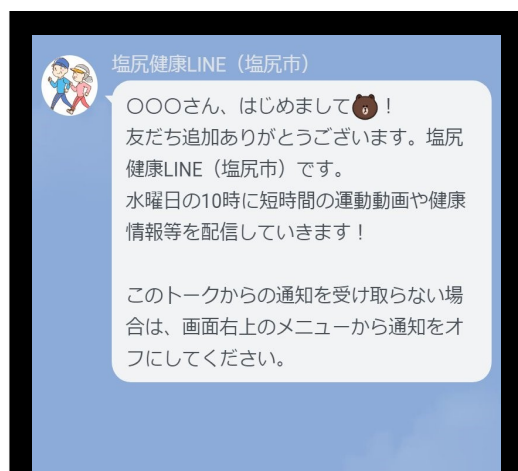
(QRコード)



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！



塩尻市健康福祉部介護保険課介護相談係

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)