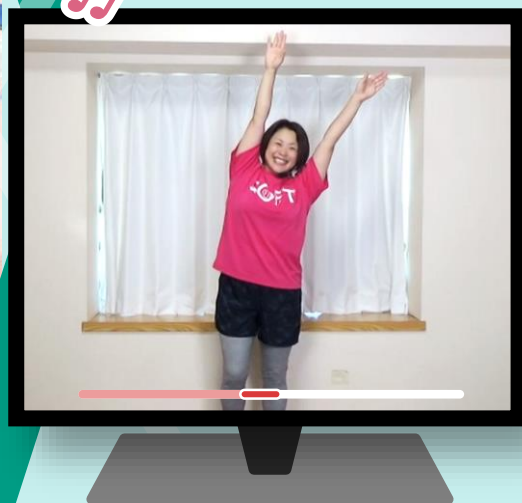




プロの指導を
近所で、みんなで。
だから
楽しく続く！
効果を実感！



Slow Online FiTness



はじめてガイド

SOFT(ソフト)とは

ゆっくりとした筋力トレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせた、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。

教室と講師をインターネットでつなぎ、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(**平均78歳**)が参加しています。



このパンフレットでは、今話題のSOFT(ソフト)の効果や、グループ活動に取り入れる方法のご案内をしているニャ。
SOFTをもっと知りたい、はじめてみたい方は、中面へGO！



発行：八王子市福祉部高齢者いきいき課・明治安田厚生事業団 体力医学研究所
令和6年(2024年)10月

SOFTの効果や体験できる場所について、最新の情報はホームページをご覧ください。
<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/004/004/001/p034559.html>



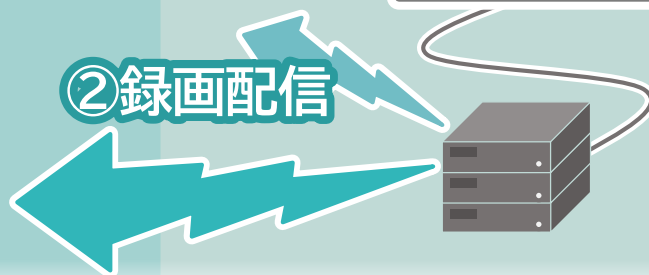
SOFT(ソフト)のしくみ

ライブ配信では、講師とインターネットでつながって、お互いの顔を見て声を掛け合いながら運動します。
また、時間を選ばない参加方法として、ライブ配信を録画した映像を使った録画配信もあります。

当日



後日



SOFT(ソフト)を始めるには？

1. SOFT(ソフト)を体験してみたい

● 今すぐ動画でSOFTの運動をしてみる

SOFT(ソフト)に含まれる『スロートレーニング』と『スローエアロビック®』を簡単に体験できる動画を公開中です。

右の二次元コードをスマートフォン等で読みとり、動画をご視聴ください。



スロートレーニング



スローエアロビック®

※「スローエアロビック」は(公社)日本エアロビック連盟の登録商標です。

● 近くで参加できる会場を探す

現在、市民の皆さんによるSOFT(ソフト)のグループが続々と生まれているほか、保健福祉センター・高齢者あんしん相談センター主催の教室も開催されています。

参加者募集中の会場は市のHPでご確認を
右の二次元コードからアクセス！(随時更新)



または **八王子市 SOFT** で検索

※ 会場ごとに定員や参加条件(住所、町会加入 等)があります。

2. 自宅からSOFT(ソフト)に参加したい

実は、お一人でも、ご自宅からでもSOFTに参加できます。必要なものはインターネットにつながるテレビやモニターだけ。タブレットやノートパソコンでも、すぐに始められます。

準備

SOFTの配信元である明治安田厚生事業団 体力医学研究所への申し込みが必要です。下記の登録手順を参考にオンラインで会員登録を行ってください。

注意

会員登録にはメールアドレスが必要です。事前にご確認ください。
インターネット接続に必要な機器や通信料金はご自身の負担となります。

会員登録手順

1 インターネットから「仮会員登録」画面へアクセス

- スマートフォン等の方は、右の仮会員登録用二次元コードをスキャン
- パソコンの場合は、  で検索



2 必要情報を入力して「仮会員登録」

- 全ての項目（性別、年齢等）に回答し※1、ご自身のメールアドレスとお好きなパスワード（6文字以上）※2を入力して、「アカウントを作成する」をタップしてください。
 - ※1 全てにご回答いただかないと先へ進めません。
また、注意事項にご了承いただけない場合、会員登録の承認ができかねます。
 - ※2 メールアドレスとパスワードは忘れないようにメモしておいてください。
- 登録が完了したらご登録のメールアドレス宛に「SOFT仮会員登録完了」メールが届きます。

3 登録完了メール受信

- ご登録の内容をもとに事務局で承認を行い、1週間以内※に「SOFT会員登録完了」メールをご登録のメールアドレス宛に返信いたします。
 - ※ 1週間経ってもメールが来ない場合は、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

4 利用開始

- 「SOFT会員登録完了」メールよりログイン画面へアクセスしてください。
- 登録メールアドレスとパスワードを入力して「ログイン」をタップしSOFTをご利用ください。

【会員登録に関する問い合わせ先】

明治安田厚生事業団 体力医学研究所 SOFT事務局 TEL:042-691-1163

3. グループでSOFT(ソフト)を始めたい

SOFTは、オンライン環境の準備さえできれば、活動の中身はプロの先生におまかせできるので新しいグループを立ち上げたい方にお勧めです。もちろん、既にグループで活動している皆さんも、SOFTの「チョイ足し」をご検討ください。

みんなで見られるような大きなテレビやモニター、またはプロジェクターとスクリーンをインターネットに接続しましょう。

準備

1. はじめる目的の確認

運動不足の解消、地域高齢者の居場所づくり、シニアクラブや町会等への新たな参加者の獲得 など

2. 必要なものを確認

☐ 場所 ☐ 椅子 ☐ TV ☐ インターネット ☐ 続けたい気持ち

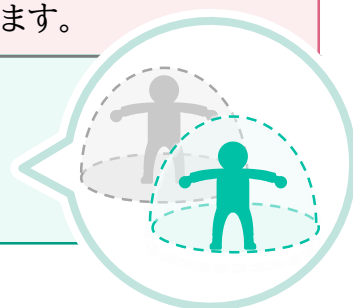
3. 申し込み

明治安田厚生事業団 体力医学研究所 SOFT事務局(☎042-691-1163)

※ 担当者が状況をお伺いし、グループの立ち上げを支援いたします。

注意

- ・ 機器や通信料金は団体で負担していただく必要があります。
- ・ 事故や怪我を防ぐため、両手を広げてぐるっと回ってもぶつからないぐらいのスペースを確保しましょう。



団体に使える補助金がないか確認してみましょう

サロン・シニアクラブの場合は、会場費や機器購入費などを市の補助金の対象経費に含めることが可能です。住民主体による介護予防・生活支援団体の場合は、通いの場加算を活用できることがあります。詳細は、高齢者いきいき課の各補助制度の担当者にお問い合わせください。



生活支援コーディネーターが皆さんをサポートします

各高齢者あんしん相談センターには、様々な交流や活動の場を把握し、興味を持った高齢者とつなげていく役割を持つ「生活支援コーディネーター」がいます。

SOFT(ソフト)に限らず、「何か始めてみたいけど、何が自分に合っているかわからない」「この近くで●●できる場所はないかな」など、もっと楽しい毎日のきっかけを探している方はお近くの高齢者あんしん相談センターへご相談ください。



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を行う際は、事前にご自身で体調のチェックを行い、体調がすぐれない時は無理に行わないようにしてください。
- ✓ SOFTを行う際は、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。