

期間限定  
無料で参加！

8月1日視聴スタート！  
期間中は視聴し放題！



## 【幸手市】オンライン個別運動プログラム オンデマンドレッスンお家で簡単！エクササイズ動画

あなたの“ちょっと気になる”に、ピッタリのエクササイズを！  
スマホやタブレットでお気軽に、幸手市民限定・目的別オンデマンドエクササイズ！  
お好きな時間やタイミングで、何度でも自由に視聴できます。  
この機会にぜひお申込みください！

### 1 動画視聴の申し込み

申し込みサイトより動画視聴の申し込みをします。  
※申し込み後、ご登録いただいたメールアドレスメールに登録用URL及びご案内が送られます。

### 2 視聴サイトへ登録・ログイン

①動画視聴の申込時に取得した登録用URLで、ご自身の端末からID・パスワードを登録してログイン。ログイン後、動画を視聴いただけます。  
※視聴時の通信料はお客様の負担となります。WIFI環境でのご利用をお勧めします。

対象者：幸手市に在住する18歳以上の方  
申込期間：2025年8月1日～10月20日  
視聴期間：2025年8月1日～10月31日

お申込み詳細は裏面をご覧ください。



Re RENAISSANCE × 幸手市



幸手市マスコットキャラクター  
さっちゃん

# 動画お申込み方法

① 下記のサイトにアクセス

<https://form.run/@sattevod-r7>

② 各項目を入力します

③ 画面の指示に従い入力を進めます。



④ アンケートへも入力をお願いします。

⑤ 最後に個人情報の取り扱いへの同意ボタンを押します。



**申込完了！！**

申し込み後、ご登録いただいたメールアドレス宛に視聴登録用URLが届きます！  
登録及び視聴方法は、その際に送られてくるメールをご確認ください！  
※視聴は2025年8月1日～となります。

上記の画面は参考です。実際の画面と異なる場合がございます。

## 動画の視聴について

- ・スマートフォン、タブレット、パソコン等、お手持ちの端末で視聴いただけます。
- ・視聴時の通信料はお客様負担となります。WIFI環境での視聴をお勧めします。
- ・8つのカテゴリーの中からご自身にあったカテゴリーを選択し、その中から見たい動画を選択します。  
お好きな場所、時間に何度でも受講いただけます。（視聴期間は2025年10月末まで）
- ・受講時は体調や周囲の安全性に配慮し、動きやすい服装で受講ください。

## プログラムのご紹介



### 【スキマ時間プログラムカテゴリーのご紹介】

- ① 肩こり・腰痛予防…肩こり・腰痛にお悩みの方におススメ（9本）
- ② 眼精疲労…眼精疲労予防のセルフマッサージ等（3本）
- ③ ストレス解消疲労回復…呼吸法やリフレッシュエクササイズ等（11本）
- ④ 運動不足解消…短時間で簡単にできるエクササイズ（18本）
- ⑤ 転倒予防…転ばない体づくりのためのエクササイズ（16本）
- ⑥ 女性の健康…ライフステージごとの健康講話、エクササイズ（8本）
- ⑦ メタボ解消…脂肪燃焼エクササイズ、メタボ解消講話等（9本）
- ⑧ クッキング…体に良い手軽に作れるレシピ動画（10本）

※目的別に80本以上の動画が視聴可能です！

動画を「最初から最後まで視聴した回数」に応じて「コバトンALKOO（あるこう）マイレージ」のポイントが付与されます。視聴すればするほど、お得に健康づくりができます！詳しくは申込後に送られるメールをご確認ください！  
※ポイント付与には「コバトンALKOO（あるこう）マイレージアプリ」への登録が必要です。まだ未登録の方はこの機会に是非登録ください！ <https://kobaton-alkoo.navitime.co.jp/>