

【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。

視聴サイトへ登録・ログイン

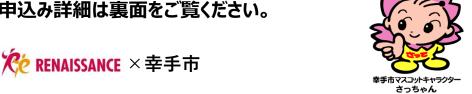
- ①動画視聴の申込時に取得した登録用URLで、ご自身の端末からID・パスワードを登録してログ イン。ログイン後、動画を視聴いただけます。
- ※視聴時の通信料はお客様の負担となります。WIFI環境でのご利用をお勧めします。

対象者:幸手市に在住する18歳以上の方

申込期間:2025年11月1日~2026年1月15日 視聴期間:2025年11月1日~2026年1月31日

お申込み詳細は裏面をご覧ください。





動画お申込み方法

- ●下記のサイトにアクセス https://form.run/@sattevod-r7-11
- 2各項目を入力します
- 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。



❺最後に個人情報の取り扱いへの 同意ボタンを押します。

| 無料でフォームを作成 ラン)で作成2







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! ※視聴期間は2025年11月1日~ 2026年1月31日までとなります。

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2026年1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





図図図 【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)
- ®グッキング…体に氏い于蛭に作れるレンに動画(104
- ※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/