

# 👉 レクチャネル参加方法

※パソコン版

メールに届く「今月のzoomリンク」サイトをクリック！1クリックで参加できます◎



11/16 🌟 高史のものまね体操

Zoomミーティングに参加する  
<https://us06web.zoom.us/j/84950128694?pwd=msy5x2paTkQAwWdFepqk4kTBCCqRB.1>  
ミーティングID: 849 5012 8694  
パスコード: 20231116

16 M高史の  
ものまね  
体操

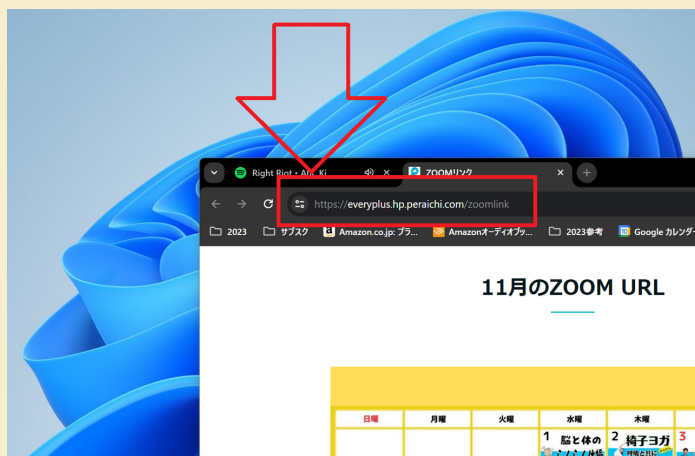
11/17 🌟 青空体育の健康体操

Zoomミーティングに参加する  
<https://us06web.zoom.us/j/86519962061?pwd=15WfONhZhvfx2fEUsMGs2raaJEQ4e2.1>  
ミーティングID: 865 1996 2061  
パスコード: 20231117

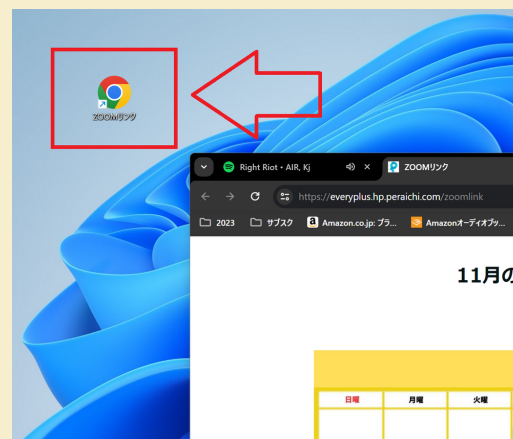
17 健康  
体操

## オススメ!! レクチャネル簡単参加セッティング方法

「今月のzoomリンクサイトをパソコンのデスクトップに配置することで、  
zoomリンクに接続までが簡単になります◎◎



検索窓に表示された「今月のZOOM URL」ページのURLをクリック



URLをドラッグして、パソコンのホーム画面にドロップするとアイコンがデスクトップに1クリックでサイトにアクセス可能に

※パソコンの機種によって  
設定方法が異なる場合がございます。  
お気軽に運営までお問合せください。

株式会社エブリ・プラス  
TLE:050-5306-7767

# 2023年12月 レクチャンネル予定表

| 日曜                                                                                                                               | 月曜                                                                                                              | 火曜                                                                                                                                                                                                                      | 水曜                                                                                                             | 木曜                                                                                                                                  | 金曜                                                                                                                               | 土曜                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                     | 1 脳と体の<br>らくらく体操                              | 2 美空ひばり<br>歌謡会             |
| 3 ホワイトボード<br>落語                                  | 4 出版記念                         | 5 12月生まれ<br>大お誕生会                                                                                                                      | 6 ドッグセラピー<br>わんちゃん<br>ふれあい会  | 7 椅子ヨガ<br>呼吸と共に <small>かんたん</small><br>リラックス     | 8 昭和<br>ヒット<br>パレード                           | 9 おやすみ                                                                                                        |
| 10 健康<br>体操                                      | 11 昭和<br>ヒット<br>パレード           | 12 14:00-15:00 旅介<br>アキラ100%と行く<br>茶臼山  長野<br>どうぶつえん  | 13 たのしい<br>バイオリン<br>演奏会      | 14 ダンス<br>体操 <small>やさしい</small>                 | 15 JOYSOUND<br>音楽体操                           | 16 健康<br>体操                |
| 17 リリムジカの<br>音楽<br>プログラム                      | 18 昭和<br>ヒット<br>パレード         | 19 脳と体の<br>らくらく体操                                                                                                                    | 20 旅介<br>ごほう先生の<br>健康塾     | 21 椅子ヨガ<br>呼吸と共に <small>かんたん</small><br>リラックス  | 22 リリムジカの<br>音楽<br>プログラム                    | 23 旅介<br>クリスマス<br>コンサート  |
| 24 美空ひばり<br>歌謡会                                | 25 八丈島<br>音楽会                | 26 ダンス<br>体操 <small>やさしい</small>                                                                                                     | 27 リリムジカの<br>音楽<br>プログラム  | 28 バレーン・マジック<br>アコーディオン<br>音曲バラエティショー          | 29 KO-1の <small>年忘れ</small><br>マジック<br>ショー  | 30 健康<br>体操              |
| 31 椅子ヨガ<br>呼吸と共に <small>かんたん</small><br>リラックス  | 1 年の初めの<br>ご挨拶 <br>わんちゃんとお正月 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                               |



# 定期開催レク紹介

見て楽しい♪聴いて楽しい♪参加すると更に楽しい♪オンラインレクリエーションです。  
挙手や丸バツなどジェスチャーで気軽な双方向コミュニケーションが可能です。

しかも！直接、講師とお話しして頂くことも可能です。もちろん視聴のみ参加もOK！  
その日の気分や状況に合わせてお楽しみください。

※お声が聞き取りづらいことがありますので、現場でのフォローや紙に書いて見せて頂く等のご協力をお願い致します。

## 運動系

先生と一緒に体を動かしましょう。

動きやすい座席配置がおすすめです。

やさしい動きから始まり、時にはちよつぴり難易度アップの動きにもチャレンジします♪



## 音楽系

視聴するだけでも楽しい音楽のプログラムです。生演奏と一緒に歌ったり、懐かしい写真や映像と共に楽しんだり、音楽で体を動かしたり、リクエストができるレクもあります。



## イベント系

毎月開催のお誕生会やわんちゃん好きは是非ご参加頂きたいドツグセラピー  
吉本興業の芸人さんが月替わりでお届けするよしもとお笑い介護レク、浅草の寄席芸人が月替わりで登場する演芸会など。  
見るだけで楽しいプログラムから、がつつり参加型のものまで幅広い内容で開催しています。



## 旅行系

旅番組で人気の「旅介オンライン旅番組」  
こちらのプログラムはチャットのみ可能。完全視聴型のプログラムです。観光名所からの生中継レポートやごぼう先生の体操などお楽しみいただけます。



このマークが入ったレクは初心者におすすめのプログラムです