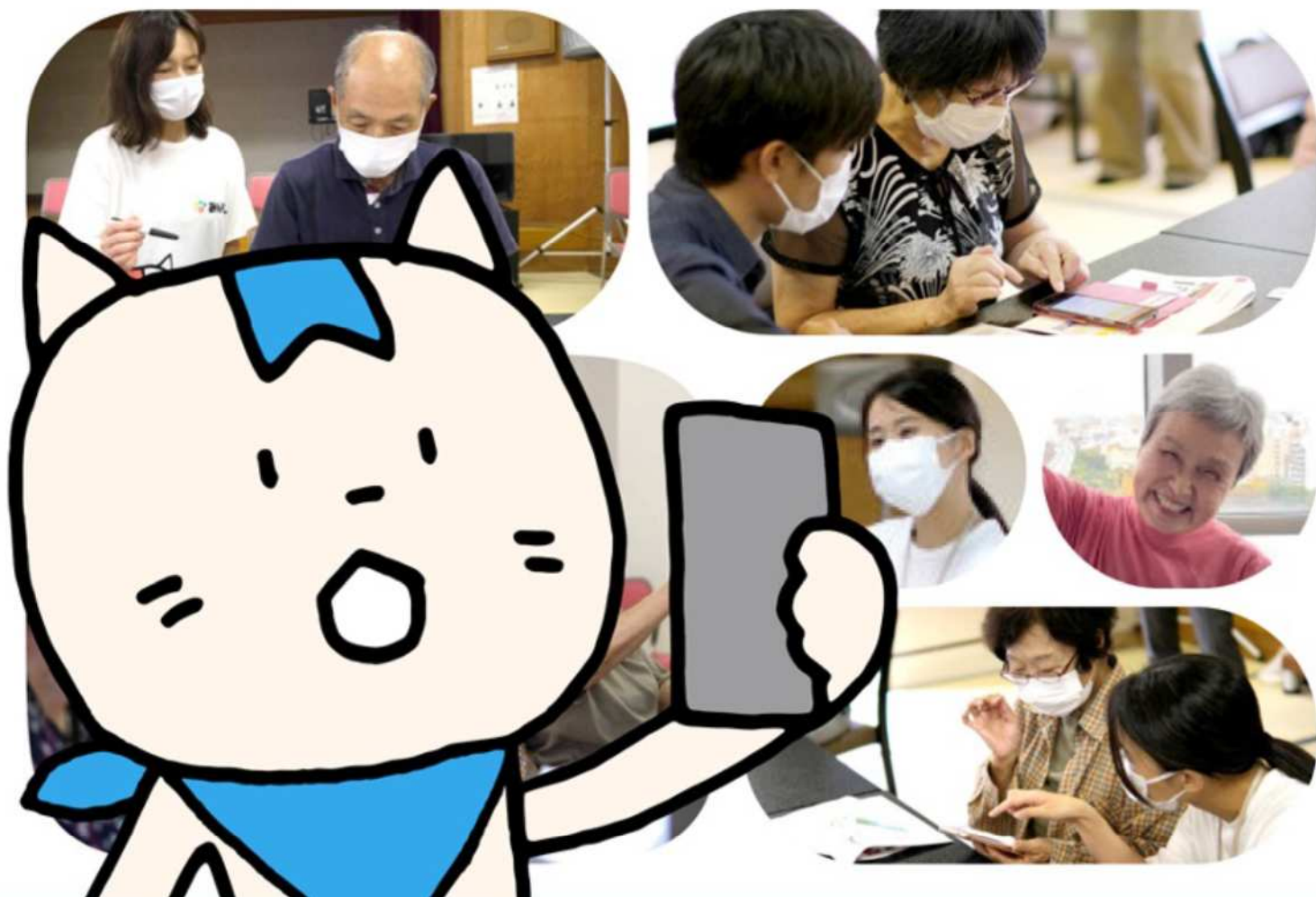


令和6年度 スマホでフレイル予防講座

スマホは持っているけど・・・もう少し使えるようになりたいな
スマホで仲間とおしゃべりしたり、写真を見せ合ったり
そんな楽しい毎日をお手伝いする講座を開催します！



～講座で体験～

健康アプリ  **みんチャレ** とは

※獲得したコインで、地域団体等を支援する
プロジェクトに寄付をすることができます。



①1人でがんばり
続けるのはたいへん...



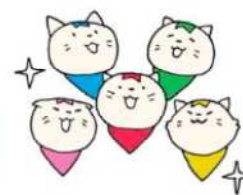
②同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加！



③散歩中の風景や歩数を
チームに写真で報告！



④OK ボタンで承認されると
コイン獲得！



⑤いい習慣で毎日が
楽しくなる



令和6年度 スマホでフレイル予防講座

(同会場で4回参加)

会場	総合福祉センターあいトピア 研修室 (前畑町)	アイプラザ豊橋 306会議室 (草間町)
1回目	6月20日 (木) 13:15~15:00	12月12日 (木) 13:15~15:00
2回目	6月27日 (木) 13:30~14:30	12月19日 (木) 13:30~14:30
3回目	7月25日 (木) 13:30~14:30	1月16日 (木) 13:30~14:30
4回目	9月19日 (木) 13:30~14:30	3月13日 (木) 13:30~14:30
申込期間	5月1日 (水) ~ 5月31日 (金)	11月1日 (金) ~ 11月29日 (金)

内容：参加者同士でチームを組み、習慣化アプリ「みんなチャレ®」を体験

対象：おおむね65歳以上の市民でスマホを持っており、文字入力をしたことがある方

定員：各20名 (申込順)

持ち物：スマホ (個人所有のスマホを 사용합니다。)、水分補給用の飲み物、筆記用具
アプリをダウンロードするためのIDやパスワード (必要な方のみ)

費用：無料 (通信費は自己負担になります)

申込：各申込期間に豊橋市役所長寿介護課 (51-2339) へ電話

全国の

利み
用ん
者チ
のヤ
声レ®



アプリを使って3ヶ月歩いていたら体調が良くなった。去年と比べ体調が全然違うので本当に助かっている。仲間の写真を見るのも楽しみで自身の写真も上達した。しばらく続けていきたい！このご縁をいただけたことに感謝。



仲間と一緒にやるのが面白いのか半信半疑だったがやってみたら面白い。仲間の写真を見るのが楽しみ。我々の世代でもサポートがあればオンラインでもコミュニケーションできることがわかった。参加してよかった！



最初は大変だったが子供がゲームに夢中になる感覚で楽しさが上回っている。毎日歩くことや写真を撮ることが習慣になり健康にも良い。仲間の歩数を見ると励まされる。これからもコインを貯めて寄付していきたい。

問合せ先：豊橋市役所 長寿介護課

☎0532-51-2339