

令和7年度 豊橋市

参加
無料

スマホでフレイル予防講座

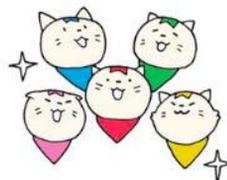
スマホは持っているけど・・・もう少し使えるようになりたいな
スマホで仲間とおしゃべりしたり、写真を見せ合ったり
そんな楽しい毎日をお手伝いする講座を開催します！

スマホはこれからの人生の相棒！**みんなでチャレンジ**しましょう！



～講座で体験～

健康アプリ  **みんなチャレ** とは



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7年度 スマホでフレイル予防講座

(同会場で4回参加)

会場	アイプラザ豊橋 306会議室（草間町）	総合福祉センターあいトピア 研修室（前畑町）
1回目	5月28日(水) 13:30~15:00	12月3日(水) 13:30~15:00
2回目	6月4日(水) 13:30~14:30	12月10日(水) 13:30~14:30
3回目	7月2日(水) 13:30~14:30	1月14日(水) 13:30~14:30
4回目	9月3日(水) 13:30~14:30	3月4日(水) 13:30~14:30
申込期間	5月1日(木)~5月23日(金)	11月4日(火)~11月28日(金)

内 容：参加者同士でチームを組み、習慣化アプリ「みんチャレ®」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使います。）、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

参加者の声



今まで全然歩いていなかったけど、みんチャレを始めて歩くことが楽しくなった！続けていたら、体力もつき、お薬の量を減らせた。



スマホは自信なかったけど、思い切って参加してみた。続けていたら、娘から「スマホが上手くなったね」とほめられて嬉しい。



震災復興活動などに支援が届く！

講座で体験するアプリ「みんチャレ®」を毎日続けることにより、貯まったコインを震災復興支援や各自治体を実施する社会貢献などに寄附することができます！ **※目標コイン数達成次第終了**

問合せ先：豊橋市役所 長寿介護課

☎ 0532-51-2339