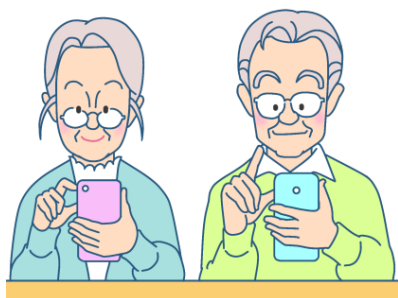


フレイル予防事業「みんなチャレ」

スマホの基本操作や仲間と一緒に
健康に取り組むアプリを3日間で学びます！



スマホの使い方や
基本操作を学んで

使い方講座3回



スマホでチームを
組んで

1チーム5人



健康習慣を
身に付けよう

仲間に報告

講座に参加するメリット

1



スマホが上達する

2



身体を動かす
きっかけになる

3



認知症予防につながる

4

社会貢献につながる



令和7年度の講座の様子



NHK情報番組「あさイチ」・読売新聞で紹介されました！

～健康になるためのスマホ講座～

フレイル予防事業「みんなチャレ」

【日程・開催場所】

	1回目	2回目	1・2回目会場	3回目
A日程	10/29 (木) 10:00～11:30	11/5 (木) 10:00～11:00	笛吹市役所 市民窓口館 302会議室	2/25 (木) 13:30～15:00
B日程	11/26 (木) 13:30～15:00	12/10 (木) 13:30～14:30	笛吹市役所 本館 302会議室	笛吹市役所 本館 301会議室

※1～3回目全部に参加可能な日程の方をお申し込みください。

【対象者】 ※以下すべてに該当する方

- ①おおむね65歳以上の方
- ②健康上でウォーキングなどの軽度の運動に制限のない方
- ③全3回のスマホ講座に全日程ご参加頂ける方
- ④アプリをインストールできるスマホをお持ちの方

【定員】 各日程 20名程度（先着順）

【費用】 無料（通信料自己負担、講座当日はFree Wi-Fi有）

【持ち物】 スマホ

【申込方法】 各日程1回目の1週間前までに、下記問合せ先までご連絡ください。

お問い合わせ・お申し込みは、

笛吹市 長寿支援課 長寿支援担当

電話： **055-261-1902**

受付時間： 平日 08:30～17:15