

介護予防講座

スマートフォンを使って

「みんなチャレ」

をやってみよう！

府中市地域包括支援センター

あさひ苑

スマートフォンで「みんなチャレ」アプリに挑戦しよう！
「みんなチャレ」を使ってフレイル予防の取り組みを習慣化！
友人と、アプリ内の仲間とみんなで挑戦すれば、三日坊主
にならず、楽しみながら元気を取り戻せるかも
さあ、元気の習慣を楽しもう！！



(講師)：エーテンラボ株式会社スタッフ(みんなチャレ講師)

(内容)：「みんなチャレ」アプリを使ってグループでウォーキングにチャレンジ

- (対象)：①おおむね65歳以上の府中市民
②スマートフォンをお持ちでLINE登録されている方
③2回連続で参加可能な方

(会場)：紅葉丘文化センター 2F 大広間

(日時)：6/16(木)14:00~16:00
6/23(木)15:00~16:00

(参加費)：無料

(定員)：15名

(持ち物)：水分、マスク、ボールペン(筆記用具)、当日の体温

④ **ご自分のスマートフォンをご持参ください。**

(申込方法)：お電話にてあさひ苑までお申し込みください。
裏面の詳細をご覧ください

裏面に続く

(申込期間)：5/24(火)~6/14(火) 10:00~17:00まで

府中市地域包括支援センターあさひ苑 (担当：細川・小林・中尾)

申込み・お問い合わせ ☎ 042-369-0080

※ 応募多数の場合は公開抽選とさせていただきます。その場合は、はずれた方のみこちらからご連絡いたします。

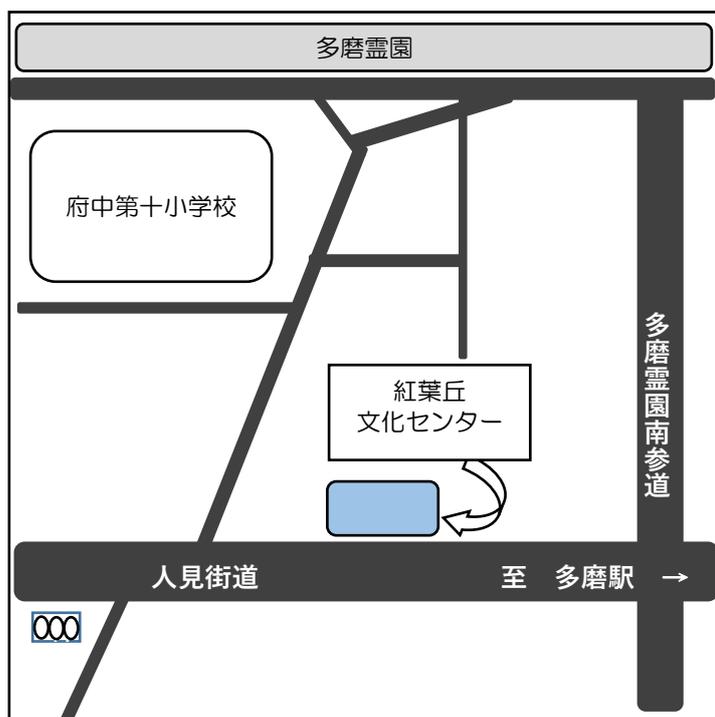
※「みんなチャレ」

例えば、外出をして、その時の歩数や風景を「みんなチャレ」アプリに送り、チームで共有します。メンバーは5人。その仲間と励まし、褒め合うことで一人だけでは大変なウォーキングが続けられる取り組みです。

《感染予防対策のお願い》

必ず体温を測って来て下さい。こちらで控えさせていただきます。
また、平熱より1℃高い場合や咳や風症状のある方はご相談ください。

【紅葉丘文化センター】



※ 紅葉丘文化センターへのお問い合わせはご遠慮ください。

