

介護予防講座

府中市地域包括支援センター

あさひ苑

スマートフォンを使って

「LINE」と「みんチャレ」
の使い方を知ろう！

スマートフォンの「LINE」を使って家族、友達と文章で
テレビ電話やグループ通話などでコミュニケーションを楽しもう。

操作に慣れたら「みんチャレ」アプリに挑戦！

「みんチャレ」を使ってフレイル予防の取り組みを習慣化。

みんなで挑戦すれば、三日坊主と言わせない！

さあ、元気の習慣を楽しもう！！



(講 師)：・木谷 裕輔 氏 (ソフトバンク スマホアドバイザー)

・エーテンラボ株式会社スッタフ(みんチャレ講師)

(内 容)：「LINE」の基本操作と「みんチャレ」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)：①65歳以上 府中市民 ②スマートフォンをお持ちの方
③4回連続可能な方(参加回数は相談可) ①～③を満たす方

(会 場)：紅葉丘文化センター 2F 大広間

(日 時)：「LINE」 11/4(木)・11/5 (金) ……10:00～11:00

「みんチャレ」11/9(火)・11/16(火) ……14:45～15:45

(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

② 11/4・5に使用するスマホはこちらで準備しますが、
11/9・16については、ご自分のスマホをご持参ください。

(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

(申込期間)：10/1(金)～10/15(金)10:00～17:00まで

裏面に続く

申込み・お問い合わせ ☎042-369-0080

府中市地域包括支援センターあさひ苑

(担当：石丸・小林・中尾)

☆ お申し込みの際に下記についてお知らせください。

- ① 携帯電話の種類
 - A) アイフォン（携帯の裏面にアップルマークあり）
 - B) アンドロイド（携帯の裏面にアップルマークなし）
- ② LINE操作について
 - ㊦ 使用している
 - ① 初めて使用する

※11/4・5で使用するスマホは こちらで準備しますが、機種は統一のものとします。

（申込期間）： 応募多数の場合は抽選とさせていただきます。その場合外れた方のみ、
10/22(金)までに こちらからご連絡いたします。

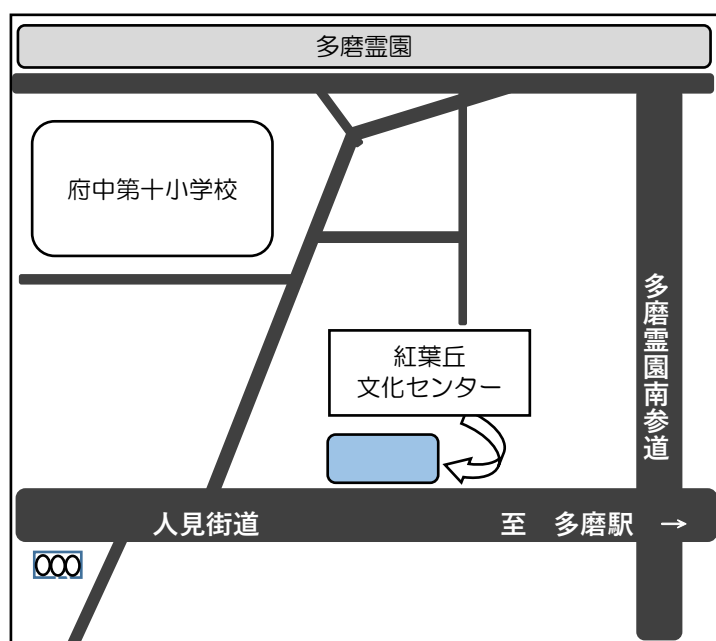
※「みんなチャレ」

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。