

介護予防講座



使おうスマートフォン & みんなチャレで社会参加!!

～ 会えなくてもつながれる! ～

仲間と一緒にアプリを使ってみんなでチャレンジ

(場 所) : 紅葉丘文化センター

日 程	会 場	月 日	時 間	定 員
1 回	3階 第一会議室	6/6(火)	13:30～15:00	10名程度
2 回	2階 講堂	6/13(火)		
3 回	3階 第一会議室	6/20(火)	13:30～15:30	
4 回	2階 講堂	6/27(火)	13:30～14:30	

(対 象) : 65歳以上の府中市民

スマートフォンをお持ちの方で、4回参加できる方

(内 容) : (1・2回) スマートフォンの基本操作(写真・ビデオ操作・検索方法
時刻表を使って出かけよう・LINE・You Tube他)

(3・4回) みんなチャレアプリの使い方と実践

(持 ち 物) : 水分、マスク、ボールペン、当日の体温、スマートフォン

(申込期間) : 5/1(月)～5/18(木)

(申込方法) : お電話でお申し込みください。(日曜日を除く10:00～16:00)

※裏面の詳細をご覧ください。

府中市地域包括支援センターあさひ苑

(申込み・お問い合わせ) ☎ 042-369-0080

(担当: 細川・小林・中尾)



※ 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5/22迄にあさひ苑からご連絡いたします。

裏面に続く

(お申し込みの際にお知らせください。)

スマートフォンの種類(アイフォンまたはアンドロイド)をお知らせください。

※スマートフォンの裏面にをご覧ください。

・アイフォン(i phone)…  アップルマークあり。

・アンドロイド(Android)…何も書いていない。

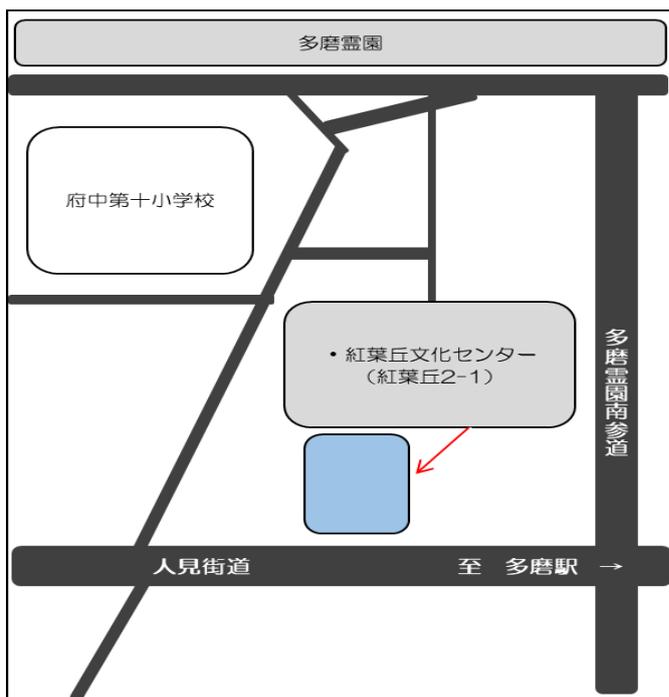
「みんなチャレ」ってなあに？

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「ウォーキング」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!!



【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願います。

