

めざせ、いきいき100歳！  
スマホで脳トレ・交流・運動習慣！

参加  
無料

府中市65歳以上対象

# 健康になるスマホ教室

スマホの基本操作や健康アプリの使い方を学ぶ楽しい教室です。

講師が丁寧に説明しますので、スマホの操作が不安な方も安心してご参加ください。

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！



アプリ活用3つのメリット

1

スマホが上達

2

認知症予防につながる

3

社会貢献につながる

安心してスマホを学び、ついでに健康にも良いと大好評！

詳しくは裏面へ ▶▶▶