

人生百年時代を生きるあなたに!



# みんなチャレ スマホ講座

仲間と一緒に健康づくり&スマホの使い方マスター!  
習慣化アプリ「みんなチャレ」を使ったフレイル予防講座を開催します。



## みんなチャレとは…?

NHK「あさイチ」でも紹介された  
習慣化アプリ!

スマホで楽しくやりとりをしながら、運動やウォーキングの習慣を身につけることができるアプリです。



使い方の説明があるから  
誰でも簡単に始められる!



同じ目標の仲間同士、  
5人1組のチームに参加!



毎日の歩数を  
チームに写真で報告!



コインをためて、  
寄付をしよう!



## みんなチャレスマホ講座日程

※2日間、両日ともご参加ください

	11月コース	12月コース
1回目	11月7日(木) 10:00~11:30	12月6日(金) 14:00~15:30
2回目	11月14日(木) 10:00~11:00	12月13日(金) 14:00~15:00
会場	竜泉福祉センター (竜泉2-10-5)	竜泉福祉センター (竜泉2-10-5)

内 容:健康アプリ「みんなチャレ」の使い方講座

対 象:区内在住の65歳以上で両日参加可能な方

定 員:各20名 (先着順)

持ち物:スマートフォン、水分補給用の飲み物、筆記用具

アプリをダウンロードするためのIDやパスワード(必要な方のみ)

※iPhoneをご利用の方は、アプリ入手にApple ID・パスワードが必要になりますので、

お控えのうえお越しください。

費 用:無料(当日は、主催者側がWi-Fi環境をご用意いたします)

申 込:電話または電子申請



電子申請はこちら！

### みんなチャレのユーザーの声



アプリを使って3ヶ月歩いたら体調が良くなった。去年と比べ体調が全然違うので本当に助かっている。仲間の写真を見るのも楽しみで自身の写真も上達した。しばらく続けていきたい！このご縁をいただけたことに感謝。



仲間と一緒にやるのが面白いのか半信半疑だったがやってみたら面白い。仲間の写真を見るのが楽しみ。我々の世代でもサポートがあればオンラインでもコミュニケーションできることがわかった。参加してよかった！



最初は大変だったが子供がゲームに夢中になる感覚で楽しさが上回っている。毎日歩くことや写真を撮ることが習慣になり健康にも良い。仲間の歩数を見ると励まされる。これからもコインを貯めて寄付していきたい。

申込・問合せ先：台東区役所高齢福祉課介護予防担当 03-5246-1295