

藤沢市いきいきシニア外出支援事業
藤沢市在住 65歳以上対象

参加
無料

あなたのための健康講座

～スマホアプリを使って楽しく歩こう～

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 ▶▶▶

「NHK あさイチ・きょうの健康」「読売新聞」で紹介！

利用者の声



今まで全然歩いていなかったけど、みんチャレを始めて歩くことが楽しくなった！続けていたら、体力もつき、お薬の量を減らせた。



スマホは自信なかったけど、思い切って参加してみた。続けていたら、娘から「スマホが上手くなったね」とほめられて嬉しい。



震災復興活動などに支援が届く！

毎日続けることにより貯まったコインを震災復興支援や、各自治体が実施する社会貢献活動などに寄付することができます！

※目標コイン数達成次第終了

あなたのための健康講座2回連続コース

■ 開催日時

※2回連続の教室です。全日程へのご参加をお願いいたします。

	1回目	2回目	会場
①	11/18 (火) 10時～11時30分	11/25 (火) 10時～11時	生きがい福祉センター 2階会議室 藤沢市鵜沼神明1-3-18

■ 申込期間 10月14日(火) から11月11日(火) まで

■ 対象 スマートフォンをお持ちで、文字入力可能な65歳以上の方

■ 定員 20名

■ 持ち物 スマホ・筆記用具・飲み物

※iPhone(アイフォン)をお持ちの方は、アプリ入手のためのAppleID・パスワードを控えてきてください。

■ 申込方法 電話または電子申請

電子申請ご利用の方は、スマートフォンのカメラで右の二次元コードを読み取りお申し込みください。



お申込み・お問い合わせ 藤沢市高齢者支援課

受付時間：平日8:30-17:00

0466-50-3523

アプリに関するお問い合わせ エーテンラボ株式会社

受付時間：平日10:00-17:00 ※自治体との契約期間中

0120-768-021