

～ スマートフォンを使って楽しくフレイル予防～  
習慣化アプリ

# 「みんなチャレ」活用講座

自宅にいても健康づくりができた



頑張った証が残って嬉しい



参加費：無料

新しい発見！スマホが上達！



仲間がいるから続けられた



参加者の声



ほっとするね 緑の府中  
府中市

## 『みんなチャレ』活用講座 (全2回)

日時： 令和7年1月21日(火) 14時00分～15時30分  
1月28日(火) 14時00分～15時00分

会場： 地域包括支援センターこれまさ 3階

対象： スマートフォンをお持ちで、LINEを使える方  
おおむね65歳以上の方

定員： 10名(先着順) ※2日とも参加できる方、優先

内容： 最大5人1組のチームを組み、アプリを活用！

講師： 府中市地域包括支援センターこれまさ 職員

持ち物： スマートフォン (iPhoneの方はApple IDとパスワード)  
水分補給用の飲み物、筆記用具



【申し込み・お問合せ】

府中市地域包括支援センターこれまさ  
(府中市是政2-38-1エステートKSビル)

☎042-314-0451 担当：古幡(ふるはた)

