

65歳以上の大月市民の方へ

「みんチャレ」で気軽に楽しく フレイル予防を始めませんか？



講習会のお知らせ

①令和8年11月25日（水）

②令和8年12月 3日（木）

時間：午前10時から

場所：大月市民会館
4階視聴覚室

みんチャレとは？

- スマートフォンを使って、フレイル予防に楽しく取り組みます。
- 最大5人1組でチームを組みます。
- 1日1回、写真とともにその日の歩数を報告します。
- お互いの歩数や写真についての感想や励まし合いのメッセージを送り合うことで楽しく継続できます。



みんチャレを続けることで貯まったコインは、

**市内学童クラブのこども達にイオン飲料を届ける
プロジェクトに寄付できます。**

毎日の健康管理が、社会貢献につながります。

<問合せ・講習会の申し込みはこちら>

大月市 福祉介護課 地域包括支援センター

0554-23-8034

「フレイル」を知っていますか？

加齢とともに、身体とこころの活力

（筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながり）が低下し、

ちょうど「健康」と「要介護」の真ん中の状態をいいます。

早めに予防に取り組むことで、フレイル状態でも健康な状態へ回復できます。

フレイル予防の3つの柱



社会参加

つながりを持ち続けよう

運動

生活の中に運動を取り入れよう



栄養（食事・口腔機能）

いい歯でバランスよく食べよう

大月市では、どこに住んでいても、誰でも気軽に楽しくフレイル予防ができるよう、スマートフォンを活用した  **みんきゃら** を始めました！

スマートフォンをお使いの65歳以上の方なら、

誰でも気軽にフレイルを予防できます！

- ・外に出るきっかけが欲しい
- ・誰かとつながりたい
- ・自分のペースでやりたい
- ・スマホの操作を楽しく覚えたい など

おひとりでも、地域で活動している教室やクラブの方々も、ぜひお気軽にお問合せください。

65歳未満の方は、ご家族やお知り合いの方へお伝えください。



スマホのカメラで
読み取りできます

