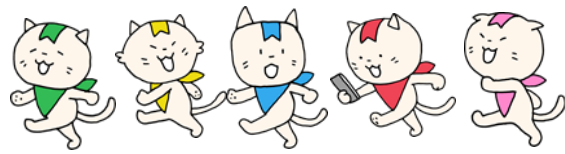


スマホアプリを活用した フレイル予防「みんなチャレ」



始まります！

「フレイル」って何？

加齢とともに心身の活力（筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態で、「健康」と「要介護」の中間の段階をいいます。早めに予防に取り組むことで、フレイルの状態にある方も「健康」の状態へ戻ることが可能です。

スマホがあれば準備OK！

集まらなくても仲間と一緒に運動習慣を維持できるアプリ

「みんなチャレ」で一緒にフレイル予防しませんか？



特典
その①

講習会に参加の方、全員に
スマホの持ち歩きに便利なオリジナル
スマホポーチをプレゼント！

「みんなチャレ」講習会

(2回連続コース)

■ 開催日時

※2回連続の教室です。全日程参加可能な教室にお申し込みください。

	1回目	2回目	会場
①	6/30 (火) 10時～11時30分	7/7 (火) 10時～11時	大月市民会館 4階 視聴覚室
②	7/15 (水) 1時30分～3時	7/22 (水) 1時30分～2時30分	

- **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
- **費用** 無料
- **定員** 各30名（先着）
- **持ち物** スマホ ※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。

申込み 地域包括支援センター ☎23-8034（直通）

みんなチャレ とは？

スマホをもっと
使えるようになりたい

運動習慣を
身につけたい

寄付で大月市
に貢献



運動習慣の定着やスマホの習得に楽しく取り組めるスマートフォンの機能です。5人1組でチームを作り、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、励まし合いのメッセージを送り合えるので、一人では続けることが難しい習慣も楽しく継続して取り組みます。

「できた」が増える安心の一步 講習会から始める、仲間との健康づくり

「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、みんな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、各自治体の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

<問い合わせ・申し込み>

大月市 福祉介護課

地域包括支援センター

0554-

23-8034