

スマートフォン基礎講座 ×フレイル予防教室

スマホの基本操作とアプリを活用した健康管理方法を学び、
手軽に楽しくフレイル予防に取り組みましょう！

参加費
無料

定員20名

定員を超えた場合は、
抽選となります。

フレイルとは？

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「**フレイル**」と言います。
フレイルを予防し、いつまでも自分らしく健康で過ごしましょう！

初心者の方も安心！

スマートフォンの操作に不安がある方でも、
基本的な操作方法から学べるため、安心して
ご参加いただけます。



日程

6月26日（水）
13:30～15:00



1日目
スマホ基礎講座
・基本操作
・フレイルとは？

7月10日（水）
13:30～15:00



2日目
アプリの使い方
・ダウンロード
・ユーザー作成

7月24日（水）
13:30～15:00



3日目
アプリで実践
・セルフチェック
・お題に取り組む

対象者：村内在住の65歳以上の方で全日程（3日間）に参加できる方

会 場：喬木村福祉センター 多目的ホール

持ち物：スマートフォン

参加を希望される方は下記までお電話でお申し込みください。

※この教室では株式会社コスモ・インテリジェンス製のアプリを使用します。アプリの導入、
使用について各自ご判断いただいたうえでお申し込みください。

【お問合せ先】

喬木村役場 保健福祉課 包括支援係

電話 0265-33-1120