

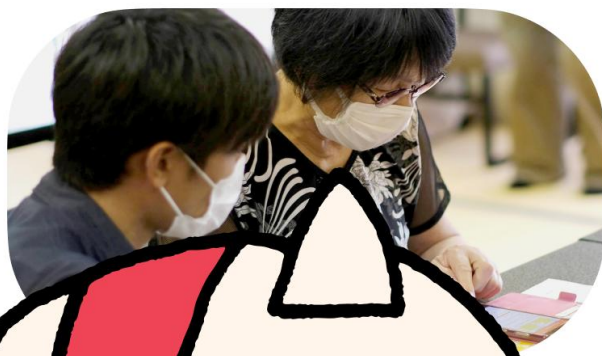
令和7年度 豊橋市

参加
無料

スマホでフレイル予防講座

スマホは持っているけど・・・もう少し使えるようになりたいな
スマホで仲間とおしゃべりしたり、写真を見せ合ったり
そんな楽しい毎日をお手伝いする講座を開催します！

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！



～講座で体験～

健康アプリ **みんなチャレ** とは



①1人でがんばり
続けるのはたいへん...



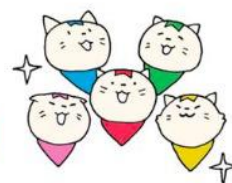
②同じ目標を持つ
5人1組のチームに参加！



③散歩中の風景や歩数を
チームに写真で報告！



④OK ボタンで承認されると
コイン獲得！



⑤いい習慣で毎日が
楽しくなる

好評につき追加講座を開催します！

会場	東部生涯学習センター 飯村分館 集会室	保健所・保健センター ほいっぴ 第2会議室	市民文化会館 第3会議室
1回目	1月16日(金) 13:30～15:00	1月19日(月) 13:30～15:00	1月22日(木) 13:30～15:00
2回目	1月23日(金) 13:30～14:30	1月26日(月) 13:30～14:30	1月29日(木) 13:30～14:30
3回目	2月27日(金) 13:30～14:30	3月 2日(月) 13:30～14:30	2月26日(木) 13:30～14:30
申込 期間	12月1日(月)～1月9日(金)		

内 容：参加者同士でチームを組み、習慣化アプリ「みんチャレ®」を体験

対 象：おおむね65歳以上の市民でスマホを持っており、文字入力をしたことがある方

定 員：各10名（申込順）

持ち物：スマホ（個人所有のスマホを使います。）、水分補給用の飲み物、筆記用具
アプリをダウンロードするためのIDやパスワード（必要な方のみ）

費 用：無料（通信費は自己負担になります）

申 込：各申込期間に豊橋市役所長寿介護課（51-2339）へ電話

参加者の声



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！

講座で体験するアプリ「みんチャレ®」を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などに寄附することができます！ ※目標コイン数達成次第終了

