

あなたのための健康講座



スマホアプリを使って楽しく歩こう

- ✓ 藤沢市は高齢者のフレイル予防・外出支援を推進しています。
- ✓ 今回、藤沢市のいきいきシニア外出支援事業 **みんなチャレ**（みんなでチャレンジ）を鵜沼地区で開催します。3日間のコースです。
- ✓ 一人で続けるのは大変・・・ **みんなチャレ**ならスマホを使って、仲間と楽しく続けられる。

第1日目

9月12日 木曜日
13:30～16:00 鵜沼公民館ホール
みんなチャレ講座 アプリ操作の説明 1

第2日目

9月26日 木曜日
13:30～16:00 鵜沼公民館ホール
1. みんなチャレ講座 アプリ操作の説明 2
2. 歩行姿勢の測定

第3日目

12月5日 木曜日
13:30～16:00 鵜沼公民館文化活動室
みんなチャレ修了式

対象者：市内在住
の65歳以上の方

受講料：無料
定員20名

持ち物：スマートフォン・
筆記用具・飲み物



オンラインでも
申込みできるキュン♡
(藤沢市電子申請システム e-kanagawa)



申込み・問合せ先

藤沢市高齢者支援課

電話 50-3571 FAX 50-8412

申込み期間

8月19日(月)～9月10日(火)

主催 くげぬま探求クラブ・藤沢市