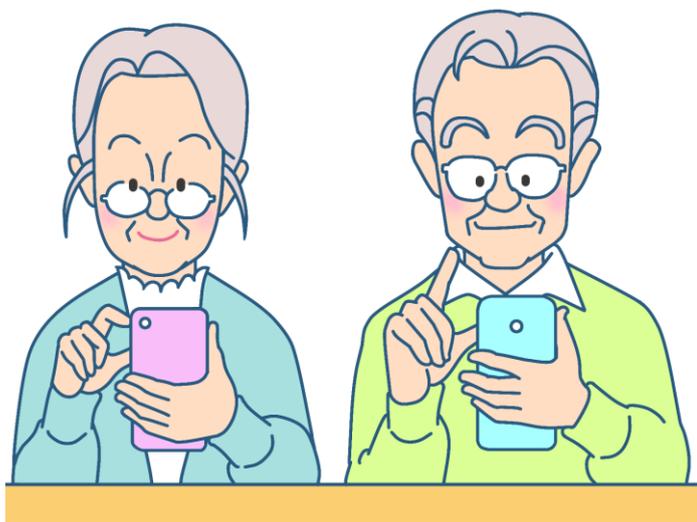


運動習慣が身に付くスマホ講座

スマホやアプリの使い方を学んで、仲間と楽しく運動の習慣化に取り組みませんか。



講座1回目
スマホやアプリの使い方を学ぶ

1週間
仲間と歩数や写真を報告し合う

講座2回目
使い方を復習し、感想を共有

140万人以上が利用するアプリ  **みんきゃら** を活用
スマホで市民同士でチームを組んで楽しく励まし合いながら運動習慣を身に付けるアプリです。スマホ初心者の方にも最適です。

NHK「あさイチ」・読売新聞・日本経済新聞で紹介されました!



- スマホの基本的な使い方を学べる!
- スマホで写真が撮れるようになる!
- 楽しみながらフレイル予防!
- 社会とのつながりが増える!

▼ 講座の日程は裏面をご覧ください ▼



運動習慣が身に付くスマホ講座

【講座日程】

| | 1回目 | 2回目 | 会場 |
|------|--------------------------|------------|------------|
| | 9月27日 (土) | 10月4日 (土) | 広まちづくりセンター |
| ① | 10:00~11:30 | | |
| ② | 13:30~15:00 | | 呉市役所 |
| | 10月18日 (土) | 10月25日 (土) | |
| ③ | 10:00~11:30 | | 呉市役所 |
| ④ | 13:30~15:00 | | |
| 大交流会 | 令和8年3月7日 (土) 10:00~11:30 | | 呉市役所 |

【対象者】

- 65歳以上の方
- ウォーキングなどの軽度の運動に制限のない方
- 全日程（講座2回と大交流会）ご参加できる方
- スマホをお持ちの方

【定員】 各日程 20名（先着順）

【費用】 無料（通信料は自己負担）

【持ち物】 スマホ ※iPhone ( マーク) をお持ちの方は、アプリをインストールする際に必要となるID・パスワードを控えてきてください

【申込方法】 市政だより9月号及び10月号をご確認ください。