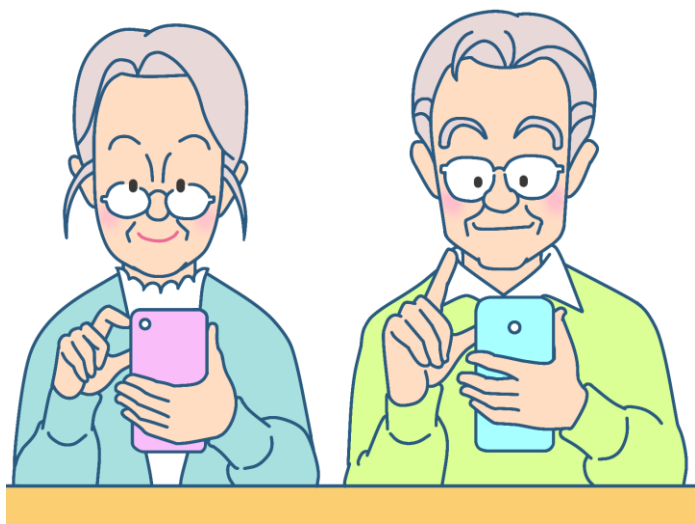


# 運動習慣が身に付くスマホ講座


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** 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 ▼