



スマホで健康講座

※お持ちのスマートフォンに「あいち健康プラス」アプリを入れて参加します。
講師がアプリの導入を支援しますので、お気軽にご参加ください。

第1回 「安城市健康マイレージ事業にスマホで取り組みます」

講師の説明を受け、ご自身のスマホに「あいち健康プラス」のアプリを導入、
活用方法の説明を受け、歩数などの目標値を設定します。
リハビリ専門職からの運動指導、スマホを活用した運動などを紹介します



第2回 「取り組みの成果のふりかえり」

取り組み結果を共有します。引き続き運動に取り組んでいけるように
リハビリ専門職からの助言と運動指導を受けます。



○日時 **第1回** ①②は同内容 いずれかに参加

①令和3年11月10日(水) 午後1時30分～3時

②令和3年11月18日(木) 午後1時30分～3時

第2回 ①②の参加者があわせて参加

令和4年1月12日(水) 午後1時30分～3時

○場所 明祥プラザ2階 集会室

○対象 市内在住の60歳以上の方でスマホをお持ちの方

○講師 作業療法士 松谷章徳氏、市保健センター職員

○受講料 無料

アプリを入れるのは無料ですが、通信料がかかります。

○定員 第1回は各10名 第2回は20名

○申込み 令和3年10月12日(火)午前9時から明祥福祉センタ
ー窓口にて受付(窓口で午前9時の時点で定員を超えた
場合は即時抽選)。スマホの機種を確認しますので、申込
みの際、使用するスマホをお持ちください。