



# 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4年7月14日(木) 午後1時30分～3時

②令和4年7月20日(水) 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9月14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回は第1回受講者20名

○申込み 令和4年6月21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  
の際は、使用するスマホをお持ちください。

申込み・問い合わせ先：明祥地区社会福祉協議会（明祥プラザ内）☎92-3641

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止する場合があります。