

令和7年6月4日

山北町フレイルサポーター、健康普及員、ボランティアの皆様

保険健康課

「みんなチャレ」アプリ使い方教室（ご案内）

向暑の候、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、表記の件につきまして、別紙の通り実施開催いたします。皆様にぜひ参加していただきたくご案内いたします。

つきましては、「出欠連絡票」にご記入のうえ、6月26日15時までに保険健康課健康づくり班までご提出をお願いいたします。提出が難しい方は、電話等での連絡でも構いません。

保険健康課健康づくり班 0465-75-0822 担当：加藤

-----切り取り線-----

氏名 _____

7月3日（木）13時30分～ 「みんなチャレ」アプリ使い方教室

（ 出席 ・ 欠席 ）

「みんなチャレ」 ～スマホでフレイル予防！アプリ使い方教室～

スマートフォンに入れた「みんなチャレ」アプリを使って、グループ作成をして仲間と交流します。1日の最後に歩数と出来事や写真を仲間にとって、みんなで励まし合いながら楽しみながら続けることができます。



〈利用者の声〉

一人では大変だが
みんなでやるから
続けられる



スマホが使える
ようになった
褒められて嬉しい

運動をする
きっかけになった



- 日時 : 7月3日(木) 13時30分～(受付: 13時15分～)
場所 : 山北町健康福祉センター1階多目的室1
対象 : フレイルサポーター・介護予防教室のボランティア
その他健康づくり・介護予防に関するボランティア等
スマートフォンをお持ちで文字入力可能な方
定員 : 15名(先着順・事前申込み制)
申込み : 保険健康課健康づくり班 電話: 0465-75-0822
申込み期限 6月26日(木) 15時まで
持ち物 : スマートフォン

〈問い合わせ〉

山北町保険健康課健康づくり班 健康福祉センター
電話 0465-75-0822 平日 8時30分～17時15分