

# ☺️介護予防講座(スマホ特集)

## スマホ体験教室！スマホって何？

【対象】 スマホに触ってみたい！興味はあるけどよくわからない方！

※スマホは参加者全員分ご用意します！

【場所】 是政文化センター3階・講堂(是政 2-20)

【日時】 令和4年12月12日(月)・(開始9:30~11:30)

【定員】 20名 ※事前申込制・先着順

【講師】 ソフトバンク認定スマホアドバイザー

【持ち物】 マスク、飲み物(水分補給用)、筆記用具、健康自己チェック表(裏面)



新しい発見！新しい学びに  
チャレンジしませんか？

## スマホ活用術！LINE体験

【対象】 **ご自分のスマホをお持ちの方**、おおむね65歳以上の府中市民

【日時】 ①令和5年1月16日(月)・(開始14:00~16:00)

②令和5年1月23日(月)・(開始14:00~16:00)

【場所】 地域包括支援センターこれまさ3階(是政 2-38-1)

【定員】 10名 ※①又は②、希望の日程をお選びください。先着順

【講師】 府中市市民活動センタープラッツ 職員

【内容】 LINEアプリの使い方、ビデオ通話、写真を送る、  
二次元コードの読み取り等

【持ち物】 マスク、飲み物(水分補給用)、筆記用具  
健康自己チェック表(裏面)、上履き

教えてもらいたい  
安心してみようね



★会えなくても繋がれる！仲間と一緒にスマホでフレイル予防★

## 「みんなチャレ」体験！(2回連続講座)

【対象】 **ご自分のスマホをお持ちで、LINEを使える方！**

※2日間とも参加できる方を優先させていただきます。

【日時】 令和5年2月21日(火)集合 13:30(開始14:00~15:30)

令和5年2月28日(火)集合 13:45(開始14:00~15:00)

【場所】 是政文化センター3階・講堂(是政 2-20)

【定員】 10名 ※事前申込制・先着順

【内容】 フレイル予防のアプリ「みんなチャレ」の使い方を説明  
チームを作ってアプリを体験！

【持ち物】 マスク、飲み物(水分補給用)、筆記用具、上履き  
健康自己チェック表(裏面)、iPhoneの方はID・パスワード



自宅にいながら  
健康づくり



【申込先】 府中市地域包括支援センターこれまさ ☎042-314-0451(担当:ふるはた)