

スマホ de 健康プロジェクト

問 ソフトバンク健康チェックイベント問い合わせ窓口 (☎0120-43-8014) ID 1020957

スマホのアプリを使用して健康管理をしながら、快眠セミナー（期間中1回開催）やアプリ内ウォーキング大会に参加し、健康意識の向上を目指します。

時 11月～1月 対 市内在住の55歳以上で個人データの提供に同意できる人

定 50人 ※申込多数の場合抽選

申 9月30日(木)17時までに、QR①または電話でソフトバンク健康チェックイベント問い合わせ窓口へ。

他 ・フレイルチェック、認知機能チェックを行い、初回説明会、快眠セミナー、終了会の全てに参加する必要があります。日程は市HPをご覧ください。

・お持ちのスマホが以下のバージョンであることを確認してください。

▶iPhone…iOS16以上 ▶Android…バージョン12以上

◆事前説明会（任意参加）

時 9月27日(土) ①10時、②14時（各60分）

場 ①中央生涯学習センター、②南部生涯学習センター 定 各15人（先着順）

申 9月26日(金)17時までに、QR①または電話でソフトバンク健康チェックイベント問い合わせ窓口へ。

◆スマホ de 健康チェック講座（任意参加）

時 9月3日(火)・17日(火) 10時、14時（各60分）

場 中央生涯学習センター

内 プロジェクトで使うアプリを体験します。 定 各回15人（先着順）

申 各開催日前日17時までに、QR②または電話でソフトバンク健康チェックイベント問い合わせ窓口へ。



▲①



▲②



高齢者交流プラザ後期講座・教室

問 高齢者交流プラザ (☎23-0555)

◆後期講座 対 市内在住の60歳以上

講座	期間（15回の連続講座）	内容・費用	講師	定員
若がえり（月曜）	10月6日～3月上旬の月曜	ゆっくりとした健康運動法「意身功」を学びます。	新江田かおり氏 （意身功学院師範）	15人
若がえり（金曜）	10月10日～3月上旬の金曜	ボールなどを使い、音楽に合わせて体を動かします。	本林洋子氏 （健康運動指導士）	30人
フラダンス	10月9日～3月上旬の木曜	ハワイの南国音楽に合わせて踊り、心身を若返らせます。	岩間裕子氏（カパーフラオカイエイエインストラクター）	20人
楽しく歌おう	10月14日～3月上旬の火曜	お腹から声を出して歌い、心身をリフレッシュします。 ¥ 1,100円 ※テキストをお持ちの人は不要	鈴木恵美氏 （日本演奏者連盟会員）	70人

◆後期教室 対 市内在住の65歳以上

教室	期間（15回の連続教室）	内容	講師	定員
カミカミ体操（火曜）	10月7日～3月上旬の火曜	早口言葉や歌を歌うことで、脳を活性化します。	歯科衛生士	各15人
カミカミ体操（金曜）	10月10日～3月上旬の金曜			
元気ほがらか教室	10月15日～3月上旬の水曜	健康的な生活を送るために心身の知識を学び、オリジナル体操で体を動かします。	作業療法士、理学療法士、管理栄養士、看護師	

【共通】

時間 10時～11時30分 場 高齢者福祉センターひまわり

申 8月29日(金)（必着）までに、郵便番号・住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号、希望講座・教室（1人1講座・教室まで）と希望曜日（若がえり・カミカミ体操）、交通手段（車、公共交通機関、その他）をQR、ハガキまたは直接、高齢者交流プラザ（〒448-0024 下重原町3-120、(休)日曜）へ。

※令和7年度前期講座・教室と同じものは受講不可

※申込多数の場合は抽選し、結果は9月中旬に全員に郵送します。

