



みんなチャレ

スマホ講座

竜泉福祉センター「いきいきてらす」が会場です
9月4日(木)・11日(木)

健康アプリ「みんなチャレ」の使い方を中心に、
写真の撮り方や、メッセージの送り方などのスマートフォンの基本操作
を仲間と一緒に学ぶ楽しい講座です♪



みんなチャレ3つのメリット

スマホが上達

仲間と一緒に運動できる

社会貢献につながる

詳しくは裏面へ ▶

みんなチャレスマホ講座（2回連続コース）

1回目	2回目	会場
9月4日（木） 10時～11時30分	9月11日（木） 10時～11時	竜泉福祉センター 2階 201研修室 (竜泉2-10-5)

内 容:健康アプリ「みんなチャレ」の使い方やスマホの基本操作を学ぶ講座です。

スタッフが丁寧に説明しますので、安心してご参加ください。

対 象:おおむね65歳以上の台東区民の方で

スマートフォンを持っており、文字入力をしたことがある方

定 員:20名(先着順)

持ち物:スマートフォン、水分補給用の飲み物、筆記用具

アプリをダウンロードするためのIDやパスワード(必要な方のみ)

費 用:無料(当日は、Wi-Fi環境をご用意いたします)

申 込:電話、電子申請又は申込用紙

みんなチャレってなに？

仲間と写真やメッセージを送り合いながら歩数を共有することができるアプリです。

仲間と励まし合いながら、楽しく運動が続けられます。

アプリの利用で貯まったコインで、各自治体の社会貢献活動に寄付することもできます。



同じ目標の仲間同士
5人1組のチームに参加！



その日撮影した写真をチームに報告し
励まし合いながら習慣化



続けられる仕掛けがあるから、
シニアでもウォーキングや
スマホの操作を習慣化できる！

【申込み窓口・電話】
台東区竜泉2-10-5 竜泉福祉センター
☎03-6802-3011

【電子申請】
右の二次元コードから
も申込みます

