

# つながる元気アップ教室

## ～地域の仲間とフレイル予防～



いつまでも元気でいるために、何か始めたいと考えている65歳以上の方向けの教室です。地域でのグループ作りに向けて、仲間と一緒にフレイル予防を楽しく学び実践します。

**希望者には、健康管理ができるスマートウォッチを都から無料で貸与予定**  
アプリを活用し、毎日の健康状態を把握しながら、  
地域でグループ活動を続け、元気でいられる生活習慣を身に付けましょう。



スマートウォッチとの連動やアプリのダウンロードなどは担当者がサポートします。(アプリは裏面参照)  
貸与時期は、別途お知らせします。

	日程	曜日・回数	時間	会場	市報掲載
①	4 / 9, 16, 23 5 / 7, 14, 21, 28 6 / 4, 11, 18	(木) 全10回	10:00 ~11:30	たづくり601, 602 (6/11・6/18は、 たづくり1001)	3 / 5号
②	6 / 5, 12, 19, 26 7 / 3, 10, 17, 24, 31 8 / 7	(金) 全10回	10:00 ~11:30	あくろすホール	5 / 5号
③	10 / 8, 15, 22, 29 11 / 5, 12, 19, 26 12 / 3, 10	(木) 全10回	10:00 ~11:30	あくろすホール	9 / 5号
④	1 / 14, 21, 28 2 / 4, 18, 25 3 / 4, 11, 18, 25	(木) 全10回	10:00 ~11:30	たづくり601, 602 (1/14は、 たづくり1001)	12 / 5号

**対象: 65歳以上の市民でスマートフォン(※)をお持ちの方**

要支援・要介護・日常生活支援総合事業対象者認定を受けていない方

医師からの運動制限がある方は対象外

(※) i-Phone, Android (OSのバージョン15以上)が対象。

**定員: 15名**

**専用フォームからお申し込みください →**

問い合わせ先: 調布市高齢者支援室 042-481-7150



アプリの機能 イメージ図(例) ※ 今後も機能は追加される予定です

健康増進機能

スマートウォッチで測定したデータ(脈拍数、歩数、睡眠状態等)からフレイルリスクを検知



(例)昨日はよく活動していました。さらに15分ほど散歩するのも良いですね!

ゲーム機能

