

つながる元気アップ教室

令和8年度

～地域の仲間とフレイル予防～



いつまでも元気であるために、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。仲間と一緒にフレイル予防を
楽しく学び実践し、グループづくりをするための準備教室です。



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
(スマートウォッチについては裏面参照)

【コースの流れ】

活動プランを考える



動く・学ぶ



グループでの活動を継続する



	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



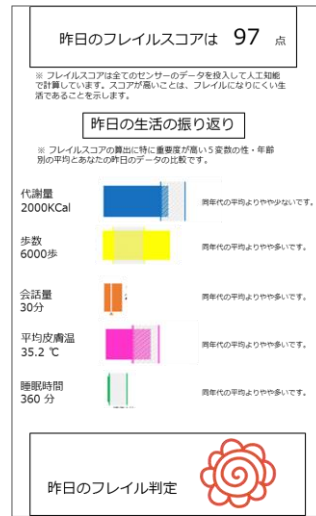
主催 調布市

アプリの機能 イメージ図(例)

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。貸与時期は、別途お知らせします。

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



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。

