

スマホで フレイル予防!

- ・フレイル講座
- ・フレイル予防運動
- ・スマホ教室

参加無料
定員15名

アプリって何?もっと活用したいけど
操作が難しそう…。

そんなスマホ操作が苦手なシニア層を対象に、
フレイル講座+運動+スマホ教室を開催します!
アプリから始まる「人とのつながり」
「地域とのつながり」でフレイル予防してみませんか?



フレイル講座・スマホ教室

6パターンの講座があります。回数、講座の組み合わせは自由です。

講座	フレイル講座 (40分) 講師：石丸 知	スマホ教室 (40分) 講師：井上 大輔
①	フレイルって何?フレイル予防に必要な運動	インターネットで調べよう①
②	フレイル予防に必要な栄養	インターネットで調べよう②
③	お口の健康!オーラルフレイルを学ぼう	カメラ機能を学ぼう
④	認知症予防講座	マップ機能を使ってみよう(基礎編)
⑤	パラリンピック競技のボッチャ体験	マップ機能を使ってみよう(応用編)
⑥	骨折予防(骨密測定)	オンライン「通いの場アプリ」を使おう

講師紹介

石丸 知 …… 医療法人養和会 メディカルフィットネスセンターCHAX課長 理学療法士
シナプソロジーインストラクター(認知症予防プログラム)、NESTA公認シニアフィットネストレーナー

井上大輔 …… ドコモショップ米子店 ドコモスマホ教室担当インストラクター

※ 新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。

※ 新型コロナウイルス感染状況によっては、講座、教室の開催を中止させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ先】 医療法人養和会メディカルフィットネスセンターCHAX
担当：石丸 ☎090-5695-8936