

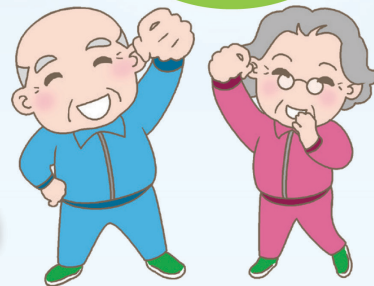
スマホで フレイル予防!

- ・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20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

5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)	スマホ教室 (40分)
①	フレイルって何? フレイル予防に必要な運動と栄養	インターネットで調べよう! (簡単検索方法の伝授)
②	お口の健康! オーラルフレイルを学ぼう	インターネットで調べよう! (便利な機能を紹介)
③	イキイキ活動で認知症を予防しよう!	カメラ機能を学ぼう!
④	病は気から、心の健康講座!	マップ機能を使ってみよう!
⑤	パラリンピック競技のボッチャを体験しよう!	動画を楽しもう!

講師紹介

- [医療法人養和会] 石丸 知 …… 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
- 稲葉 将也 …… 健康運動指導士、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)
- 本村 啓 …… 言語聴覚士、LSVT®□ リー・シルバーマン認定療法士)
- 猪口晃太郎 …… 精神保健福祉士
- [ドコモショップ米子店] 井上 大輔 …… 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。

2022年の講座の様子 (動画)

【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