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。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

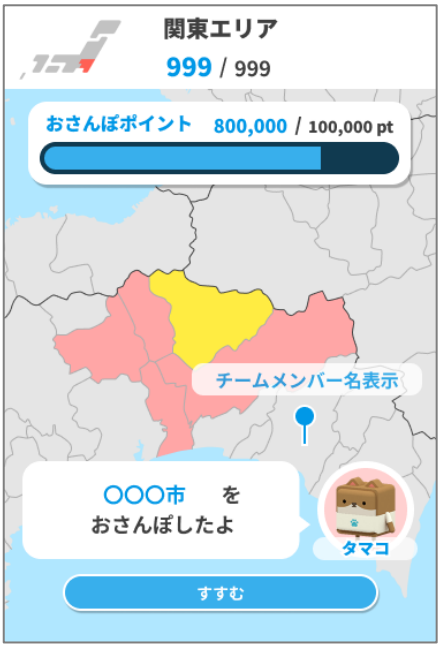
アプリの機能　イメージ図（例）

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。