

参加者募集!

65才からの
運動教室
です



スマートウォッチ de 知って活かそう 介護予防教室



お口の状態を整えて
しっかり
食べる

運動で
筋力
維持

脳トレで楽しく
認知症
予防

令和7年度

参加者に、専用スマートウォッチを無料で貸与します。
アプリを活用し、自分の健康づくりを見直しましょう。



教室では、毎回運動を行いながら、上手に年齢を重ねるコツを学びます

	日程	曜日・回数	時間	会場	定員	申込期間
冬 コース	1/8 ※事前説明会	(木)	10:00~ 12:00の間	たづくり 1001	20名	12/8~ 12/23
	1/16,23,30 2/ 6,13,27 3/ 6,27	(金) 全8回	10:00~ 11:30	たづくり 601,602		

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・要介護認定者, 介護予防・日常生活総合事業対象者の認定を受けている方, 医師からの運動制限がある方は対象外)

電話またはインターネットでお申し込みください

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) ※ 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

