

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	(金) 全8回	10:00～ 11:30	たづくり 601, 602				
	2/ 6, 13, 27							
	3/ 6, 27							

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



ゲーム機能

