

三次市

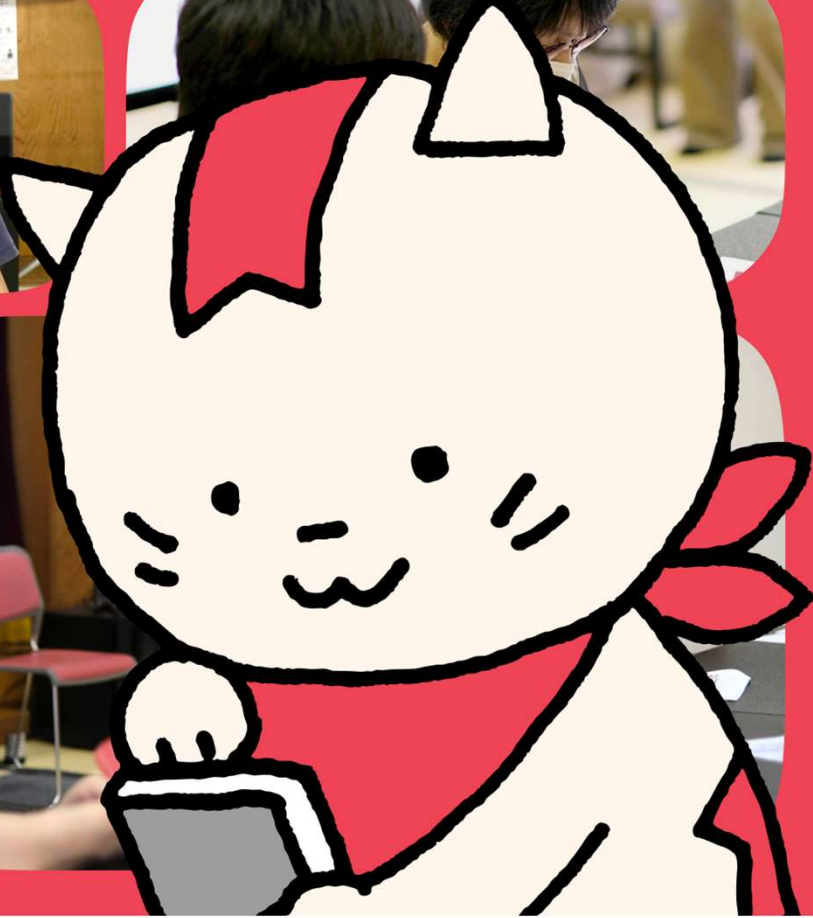
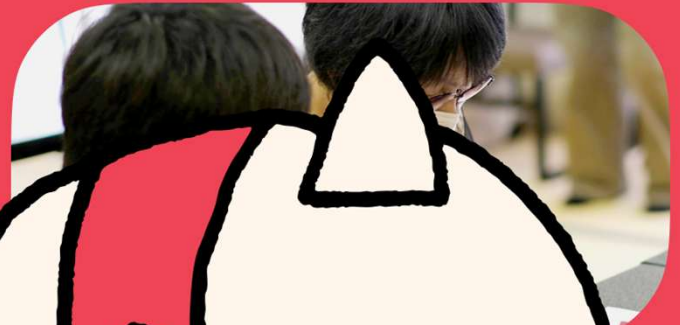
# スマホでつながる

# 健康教室

参加  
無料

健康アプリ（みんなチャレ）を使い運動習慣を身につける楽しい教室です。

講師が丁寧に説明しますので、スマホの操作が不安な方も安心してご参加ください！



## アプリ活用3つのメリット

1 運動習慣につながる

2 スマホが上達

3 社会貢献につながる

## みんなチャレ使い方教室

■ 開催日時 ※2回連続の教室です。

1回目	2回目	会場
7/8 (水) 14時～15時30分	7/15 (水) 14時～15時	三次市福祉保健センター ふれあいホール

申込〆切  
6/30  
(火)

■ 対象 スマートフォンをお持ちで、文字入力可能な方

■ 定員 各30名

■ 持ち物 スマートフォン

※iPhone（アイフォン）をお持ちの方は、AppleID・パスワードを控えてきてください。

詳しくは裏面へ ▶▶▶

## 連続2回の使い方講座を通して、 アプリの基本操作が習得できます！

### 1回目

- アプリのインストール
- 使い方の説明と練習



### ～実践期間～

- 1週間、ご自宅で  
習ったことを実践



### 2回目

- 使い方の復習
- 感想の交換



「NHK あさイチ・きょうの健康」「読売新聞」で紹介！

### 利用者の声



今まで全然歩いていなかったけど、みんなチャレを始めて歩くことが楽しくなった！続けていたら、体力もつき、お薬の量を減らせた。



スマホは自信なかったけど、思い切って参加してみた。続けていたら、娘から「スマホが上手くなったね」とほめられて嬉しい。



### 震災復興活動などに支援が届く！

毎日続けることにより貯まったコインを震災復興支援や、各自治体の実施する社会貢献活動などに寄付することができます！

教室に関するお問い合わせ・申込み

三次市健康推進課

アプリに関するお問い合わせ エーテンラボ株式会社

受付時間：平日10:00-17:00 ※自治体と弊社の契約期間中

0824-62-6257

kenko@city.miyoshi.hiroshima.jp

0120-768-021