



シニアのひろば



「オンライン通いの場」アプリ(アプリ ケーション)を使ってみよう

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通いの場などの集まりを見合わせて、外出や運動の機会が減ったりしていませんか。今回は、外出自粛をしている状況でもできる健康づくりをご紹介します。

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末を使って自己管理をしながら、運動や健康づくりに取り組める「オンライン通いの場」アプリを使ってみませんか。



開発: 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

《アプリでできること》

- お散歩支援(コースの検索・登録)
- 自宅で行える体操(自治体が提供する体操動画の検索・閲覧)
- 脳を鍛えるゲーム
- 健康チェック(自分に適した運動・活動を発見)など



《アプリのダウンロード方法》

App Store または Google Playストアで「オンライン通いの場」と検索するか、左のQRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

ダウンロードはこちらから



▲Android版
(Google Playストア)



▲iOS版
(App Store)

※利用には通信料が発生するため、Wi-Fiに接続した上でご利用いただくことをお勧めします。

◆介護予防推進員養成講座

高齢者向けの基本的なストレッチや筋力トレーニングなど、介護予防の知識や技術をリハビリ専門職などから学び、介護予防推進員として活躍しませんか。

【対象】本市在住で、高齢者向けの運動などの指導に協力できる方

【開催日】5月13日(木)、20日(木)、25日(火)、6月1日(火)、10日(木)、15日(火)



全6回

※新型コロナウイルス感染拡大状況で、予定が変更となる可能性があります

【時間】午前9時30分～正午

【場所】田原福祉センター 大会議室

【内容】講義および体操など

【定員】20人程度

【費用】無料

【持ち物】筆記用具・タオル・飲み物、動きやすい服装でお越しください。

【申込期限】4月30日(金)

【申込方法】電話にて

▼高齢福祉課 長寿介護係

☎ 23-3217 FAX 23-3545

◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や配食などの福祉サービス、各市民館などで実施している体操教室や介護保険サービスなどの情報を掲載しています。市HP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧いただけます。

