



シニアのひろば



「通いの場」に参加しませんか？

「通いの場」とは、高齢者の方が「日常的に」「お住まいの地域で」「地域の方々とふれあつ」「じょうぶがでる場のこと」です。

◆はつらつシニア体操ができます

「生涯、健康でいたい」「運動を始めたけれど、なかなか一人だと難しい」と思っている皆さんに朗報です。

田原市では、「はつらつシニア体操」という「通いの場」を各市民館で実施しています。参加を希望される方は、高齢福祉課までご連絡ください。

【場所】各市民館・集会場など

【参加費】無料

【内容】介護予防のためにストレッチやリズム体操、筋力トレーニングなどをを行います。

【申込】随時

【申込方法】高齢福祉課長寿介護係へ電話



▼高齢福祉課長寿介護係

☎23-3217

◆「NEWオンライン通いの場」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症の影響などで、通いの場などへの参加を見合わせたり、外出や運動の機会が減ったりしていませんか。

お持ちのスマートフォンを使って、自宅でも楽しく運動や健康づくりに取り組めるアプリケーション「NEWオンライン通いの場」をご紹介します。
アプリを使っていること



▲おさんぽ機能イメージ

- ・おさんぽ機能(散歩コースを自動作成)
- ・コミュニケーション機能(文章や写真の投稿、文字のやりとり)
- ・体操動画機能
- ・食事チェック(AIによる写真内の自動判別)
- ・脳を鍛えるゲーム機能
- ・健康チェック機能(基本チェックリストを作成、疾患管理)



その他にも便利な機能が入っています。ぜひ、ご自身のスマートフォンやタブレットでインストールして活用ください。

タブレットでインストールして活用ください。

アプリのインストール方法

App StoreまたはGoogle Playで「通いの場」と検索するか、左のQRコードを読み取り、インストールしてください。

(開発：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター)

ダウンロードはこちらから



▲iOS版 (App Store)



▲Android版 (Google Playストア)

※iOS 13.0以上対応
※Android 8.0以上対応



▲アプリのアイコン

4ページに、QRコードの読み方の説明がありますのでご覧ください。

※利用する際に通信料が発生するため、Wi-Fiに接続したうえでご利用いただくことをお勧めします。

▼高齢福祉課長寿介護係 ☎23-3217