

# 令和7年度 フレイル予防 スマホ教室

参加費  
無料

どうやるんだ？



分からないな。

岐阜各務野高校  
生徒による  
サポートあり！

## 日時・会場

|              | 時間      | 会場                           |
|--------------|---------|------------------------------|
| 7月28日<br>(月) | 10時～12時 | 鵜沼福祉センター<br>(鵜沼羽場町1-217)     |
|              | 14時～16時 | 稲羽コミュニティセンター<br>(上戸町3-324)   |
| 7月29日<br>(火) | 10時～12時 | 那加福祉センター<br>(那加雲雀町15)        |
|              | 14時～16時 | 蘇原コミュニティセンター<br>(蘇原野口町1-1-3) |

こんなことが学べます♪

- ✓ 基本操作
- ✓ スマホの危険性
- ✓ LINEやメールの使い方
- ✓ フレイル予防  
ウォーキングの紹介

その他スマホでの困りごと  
何でもお聞きください！

こんな方が参加できます

対象：市内在住の65歳以上の方  
定員：各30名程度(抽選)

お申し込みは7月4日(金)までに、①電話 または ②専用フォーム

① 各務原市 健康づくり推進課 健康長寿係

② 下記二次元コード

☎ 058-383-7258

