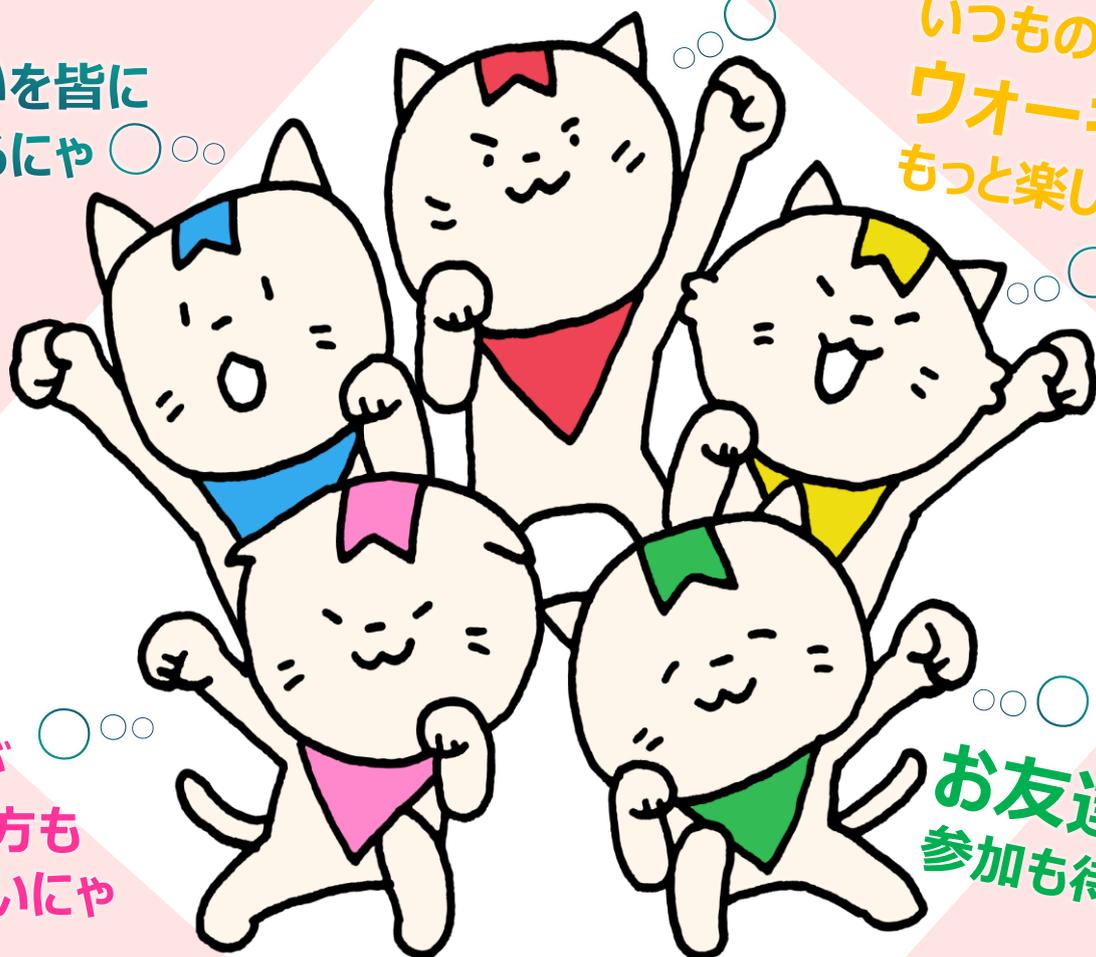


みんなチャレ フレイル予防

フレイル予防・身体にいいことを習慣化するにや

楽しいを皆に
共有するにや

いつもの
ウォーキングを
もっと楽しくするにや



スマホが
苦手な方も
心配ないにや

お友達との
参加も待ってるにや

みんなチャレ・・・スマホでやり取りしながら健康習慣を身に付ける取組み!
スマホの勉強にもなり、スマホ初心者の方にも最適です!

説明会 **1月25日(木)**

① 10:00-11:30 ② 13:00-14:30

最大5名1組でやるにや 1日一回、写真を送るだけ



プログラム※時間/内容は変更になる場合があります

- ① 1月25日(木):説明会・同意書・グループ分け
- ② 1月25日(木)~31日(水):各自グループでみんなチャレ
- ③ 2月 8日(木):感想会 ※全同一内容・お一人様1回限り



会場 高石市立総合保健センター

■ 申込期間:本状受取~1月25日(木)まで

※先着順・定員になり次第受付終了

定員:計30名

参加費無料

お申込みは裏面へ

| | | | |
|-----------|---|----|---|
| ふりがな | | | |
| 氏名 | | | |
| 性別 | 男性 ・ 女性 | 年齢 | 歳 |
| 電話番号 | | | |
| 希望時間 | <input type="checkbox"/> ①10:00-11:30 <input type="checkbox"/> ②13:00-14:30 | | |
| 参加条件/注意事項 | <input type="checkbox"/> 確認しました | | |

-----きりとり線-----

■参加条件

1.健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方(無料)

※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」です

2.65歳以上でスマートフォンをお持ちの方

※アプリのインストールができる方

3.ウォーキングなどの軽度の運動に制限のない方

4.表面①～③のプログラムにご参加いただける方

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら



■申込み方法

総合保健センター1階 事務局窓口へご持参ください。

■参加可否

窓口でのお申込み時点で参加確定です。確定のご連絡はいたしません。
お申込み受付時点で定員に達していた場合は、その場でお伝えいたします。

■注意事項

①参加について

・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください

・参加時間について

1月25日(木):申込み時に選択(①もしくは②)された時刻にご参加ください。

2月8日(木):①10:00-11:00 ②13:00-14:00の開催予定です。

お時間は**1月25日と同じ開始時刻**にご参加ください。

②個人情報の取り扱い

・上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

③その他

・新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいますのでご協力をお願いします。

・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

・営業/販売活動はいたしません。

■実施事業者:エーテンラボ株式会社

お問い合わせ・お申込み先はこちら

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

受付時間:平日9:00～17:30

窓口持参:羽衣4-4-26【高石市立総合保健センター1階】

お電話・FAX:072-242-3927

