

|        |                  |
|--------|------------------|
| 情報提供日  | 令和8年9月7日         |
| 問い合わせ先 | 大田市健康増進課 藤原 久里子  |
|        | TEL 0854-83-8151 |

「高齢者向け健康になるスマホ教室の開催について」

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 行 事 名    | 高齢者のための「健康になるスマホ教室」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. 目 的      | 高齢者が健康アプリの使い方を学び、健康づくりに役立て、健康寿命の延伸を図る。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3. 開催（実施）期間 | 1回目：令和8年9月18日（金）【基本操作を学ぶ】<br>2回目：令和8年9月25日（金）【フォロー研修】<br>※2回連続講座                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 4. 開催（実施）時間 | 午前の部 10：00～11：30<br>午後の部 13：30～15：00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5. 開催（実施）場所 | 大田市人権センター（大田町大田口 1329 番地 8）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6. 主 催      | 大田市健康増進課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 7. 後 援      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 8. 参加・入場者数  | 各回 20 名（予定）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 9. 行事の内容    | （全体の概要、特徴的なものなど）<br>大田市では、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むきっかけとして、スマホを活用した健康アプリを県内で初めて導入しました。<br>しかし、高齢者の中には、「スマホを持っているけれど、アプリの使い方が分からない」、「操作に自信がない」といった声もあります。<br>そこで、高齢者の皆さんが安心して健康アプリを利用できるよう、実際にスマホを操作しながら、基本的な使い方を学ぶ「健康になるスマホ教室」を開催します。<br>今回の教室は、単に健康アプリの使い方を学ぶだけでなく、スマホを使うことへの不安を解消し、高齢者のデジタルデバインド（情報格差）の解消につなげることも目的としています。<br>また、1回目の研修から1週間後にフォロー研修を行い、実際にアプリを使ってみて分からなかったことや困ったことを確認します。「一度聞いて終わり」でなく、実際に使えるようになるまで丁寧サポートします。 |
| 10. 特記事項    | 取材をしてくださる場合は、予め担当者へご連絡ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 11. その他     | 健康になるスマホ教室チラシを添付                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# 大田市 65歳以上対象 健康になるスマホ教室

参加  
無料

健康づくりを応援するアプリの使い方を学ぶ楽しい教室です♪

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。

スマホはこれからの人生の相棒！**みんなでチャレンジ**しましょう！



アプリ活用**3**つのメリット

**1**  
スマホが上達

**2**  
運動習慣が身に付く

**3**  
認知症予防につながる

安心してスマホを学び、ついでに健康にも良いと大好評！

詳しくは裏面へ ▶▶▶

## 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。

## 健康になるスマホ教室 <2回連続コース>

### ■ 開催日時

※2回連続の教室です。

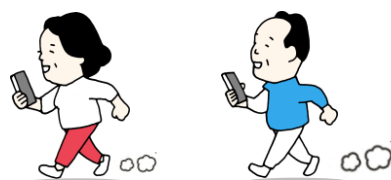
午前コースか午後コースのどちらかを選んでお申し込みください。

| 午前コース                          |
|--------------------------------|
| 9/18（金）と 9/25（金）<br>両日とも参加ください |
| 10:00～11:30                    |

| 午後コース                          |
|--------------------------------|
| 9/18（金）と 9/25（金）<br>両日とも参加ください |
| 13:30～15:00                    |

- 対象 スマートフォンをお持ちで、文字入力可能な65歳以上の方
- 費用 無料
- 定員 各回20名
- 持ち物 スマホ ※iPhone（アイフォン）をお持ちの方は、アプリ入手のためのAppleID・パスワードを控えてきてください。

- 会場 「大田市人権センター」  
大田市大田町大田口1329番地8



### 教室のお申込み・お問い合わせ

【大田市健康増進課】

電話：0854-83-8151

受付時間：平日 8:30-17:15