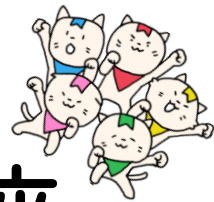




三日坊主防止アプリ

みんなチャレ使い方講座



みんなチャレとは？

『みんなチャレ』とは、スマホを使って、1人ではなかなか続かないウォーキングの習慣化を目指すアプリです。

毎日使うことで、自然と文字入力や写真撮影といった、スマホの使い方をマスターすることができます。

運動習慣を身に付けたい人はもちろん、スマホ操作を学びたい人にもおススメです！



最大5人のチームに参加！



歩数をチームに写真で報告！



続けるとコインが貯まり、寄付（社会貢献）できる！



<みんなチャレ使い方講座 日程>

※講座内容は特に60歳以上の方におすすめですが、どなたでも参加可能です！

	第1回	第2回	みんなチャレ交流会
日程	令和8年 9月3日（木）	令和8年 9月10日（木）	令和8年 12月17日（木）
時間	午前10時～11時30分	午前10時～11時	午後6時～8時
場所	元気の出る館講座室	元気の出る館和室	元気の出る館講座室 （予定）
定員	20名		どなたでも

※使い方講座は基本的に2回ともご参加ください。スマートフォンをお持ちの方に限ります。

講座・交流会に参加され、みんなチャレを3ヶ月間取り組んだ方には、『みんなチャレ』ノベルティグッズをプレゼントいたします！！



きりと

みんなチャレ使い方講座（9/3・9/10）申込書

氏名	電話	備考

8月28日（金）までに、保健福祉課へ電話（0997-67-2212）かLINE、もしくはこの申込書をご提出ください。

参加された方の声

毎月定期受診をしていましたが、みんなチャレに取り組んだことで血液データが改善！薬も増やす必要がなくなり、主治医にほめられました！



70代女性



60代女性

違う集落の方と知り合いになり、村のイベントでお会いできる楽しみができました。

スマホで写真を撮ることが楽しみに！
だいぶ上手に撮れるようになってきました！



70代男性

みんなチャレのメリット

1

楽しく運動習慣を
身に付けることができる！

3

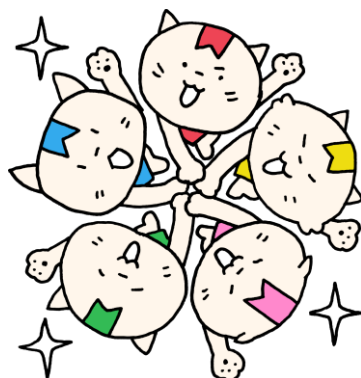
みんなと取り組むことで
習慣化成功率アップ！

2

スマホでLINEや写真などを
簡単に使えるようになる！

4

集落外の友だちづくり
にもつながる！



目指そう！今より
+1,000歩！

みんなチャレは、年齢問わずご参加いただけます。家族や仲良しグループ、職場での参加も大歓迎です。グループ単位でのミニ講習会開催も可能ですので、お気軽に保健福祉課までお問合せください。

お問合せ先

宇検村保健福祉課（0997-67-2212）