



スマホも
学べる！

楽しく！学んで！集まって！

シニアのための

「eスポーツ×フレイル予防」講座

eスポーツとは？

ビデオゲームなどを使った
対戦を競技として行う
スポーツです！



©SEGA

楽しい！

1 気軽に楽しく体験できます！

初めてでも大丈夫です！
eスポーツを通じてみんなで楽しく
交流することができます！

新しいことへの
チャレンジは楽しい！



学べる！

2 スマホ講習会もやります！

スマホの使い方がわからない？
そんなお悩みを解決するため
に、eスポーツ体験と併せてスマ
ホ講習会もやります。

アプリのダウンロード
LINEの使い方など！



元気に！

3 社会参加でフレイル予防！

人との交流、社会との繋がりは
フレイル予防に効果的です！
みんなで元気になりましょう！

運動は苦手な人でも
eスポーツなら問題なし！



お申込みの詳細は裏面をご覧ください

富士見市健康増進センター ☎ 049-252-3771



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



富士見市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

eスポーツで健康に！

フレイル予防の三本柱は「栄養」「運動」「社会参加」です。**社会との繋がり**を保つことがフレイル予防には重要です。

この講座は、高齢者の方がeスポーツを体験しながら、交流や仲間づくりなど社会参加のきっかけづくりとなる講座です。

併せて今や生活の必需品となっているスマホの基本的な操作も学べます！

質問コーナー

- Q** テレビゲームなんてやったことない
A 講師が操作を一から教えるので大丈夫です！
大事なことは皆で楽しむことです！
- Q** スマホをもっていません
A こちらでスマホをご用意します。
これからスマホを持つ予定の方もぜひご参加ください。
- Q** 操作を覚えてもゲーム機を持っていない
A 講座終了後も、会場で定期的にeスポーツを楽しむ会を参加者で運営します！

申し込み概要

下記日程のいずれかにお申し込みください

場 所	日 時
健康増進センター	8月19日(月)・26日(月)・9月2日(月)・9日(月) いずれも午前10時～正午
水谷東公民館 ふれあいサロン	10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火) いずれも午前10時～正午
高齢者いきいき ふれあいセンター	12月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) いずれも午後2時～4時

内 容

- ①eスポーツ（ぷよぷよeスポーツなど）の体験
 - ②スマートフォン講習(LINEの使い方など)
- ※ご自身のスマホをお持ちの方はご持参をお願いします

対 象

おおむね60歳以上の方 20名程度

申 込 方 法

下記申込先に電話にてお申込み（申込開始：8月1日から）

富士見市健康増進センター ☎ 049-252-3771