

歩いて、撮って、健康づくり！第1弾

スマホカメラ& フレポアプリ(※) 講座

(※) 名古屋市フレイル予防ポイント&見守りアプリ

令和8年

10月2日(金) 13:30~
15:45

会場

昭和保健センター 4階
集団指導室

講座の流れ

①13:30~ フレポアプリ(名古屋市フレイルポイント&見守りアプリ) 講座
リニューアルされて使いやすくなったアプリの活用について、ご紹介します。



②14:40~ スマホカメラ講座

本格的なカメラでなくても、スマホで素敵な写真は撮れます！
フォトスタジオ タートルのカメラマンが、コツを伝授します。



対象
定員

昭和区在住のおおむね60歳以上の男性とその家族(家族は女性も可)
先着40名(フレポアプリ講座は20名)

持ち物

お使いのスマートフォン、筆記具 など

受付
時間

①フレポアプリ講座から参加する方 13:15~
②スマホカメラ講座のみ参加する方 14:15~

ーメモー

あなたの受付時間

:

申込

令和8年

9月11日(金)
9:00~予約開始

昭和保健センター 保健予防課

電話 052-735-3964

または 右の二次元コードから



チラシに使用している写真はすべて
スマホで撮影したものです。

主催

昭和区地域包括ケア推進会議
生活支援・介護予防部会
介護予防ワーキング

お問合せ

昭和保健センター 保健予防課
電話: 052-735-3964



歩いて、撮って、健康づくり！第2弾

靴選び&ウォーキング講座

令和8年

11月27日(金)

13:30 ~ 15:45
(受付13:15~)

会場

昭和スポーツセンター 会議室

(昭和区吹上2丁目6番15号)
※アクセスは下に記載

講座の内容

- ・正しい靴の選び方講座
足と靴の専門家「シューフィッター」から、歩きやすい靴の選び方をアドバイス。
- ・ウォーキング講座
理学療法士が、日常に活かせる正しい姿勢や歩き方をお伝えします。
(実際に屋外をウォーキングすることはありません。)

対象
定員

昭和区在住のおおむね60歳以上の方 先着50名(男性も女性も参加可)

ア
ク
セ
ス

- ◆ 地下鉄桜通線「吹上」下車 徒歩8分
- ◆ 市バス「地下鉄吹上」下車 徒歩8分
(名駅17系統、栄16系統、栄17系統、吹上11系統ほか)
「曙町二丁目」下車 徒歩3分
(栄18系統、昭和巡回)

服装
持ち物

動きやすい服装、転びにくい靴
水分補給用の飲み物、タオルなど

申込

令和8年

11月11日(水)
9:00~予約開始

昭和保健センター 保健予防課

電話 052-735-3964

または 右の二次元コードから



主催

昭和区地域包括ケア推進会議
生活支援・介護予防部会
介護予防ワーキング

お問合せ

昭和保健センター 保健予防課
電話：052-735-3964

