

「フレポ&見守り」 アプリを活用しよう スマホを使ったフレイル予防



「フレポ&見守り」アプリとは？

体操動画の視聴やウォーキングなどでポイントが貯まるフレイル予防アプリです。貯まったポイントはお買い物に使えます。

名古屋市のポイ活アプリを活用して、こつこつフレイル予防してみませんか。

日時 令和8年7月14日（火）
9：45～11：45（受付時間：9：30～）

場所 守山保健センター1階 多目的ルーム

内容 アプリのご案内、登録設定のサポート
操作方法についての説明

講師 ドコモショップスマホ教室認定講師

*「フレポ&見守り」アプリは、NTTドコモに委託して実施している事業です。

対象 守山区在住の65歳以上の方

定員 20名（先着予約制）

持ち物 スマートフォンと筆記用具、飲み物

申込期間 6月11日（木）～ 定員に達し次第〆切



「フレポ&見守り」アプリの教室にご参加された方には、
「フレミーチェック（たんぱく質充足検査）」をプレゼント！
健康維持に必要なたんぱく質の摂取量が目標値に達しているか尿検査
で簡単に調べることができます。

*スマートフォン操作に伴う通信料については、各自のご負担となります。

*当日大雨警報・暴風警報が発令されている場合は中止します。

Webならいつでも♪
申込み画面につながります。

予約はお電話または二次元コードから

《お問い合わせ・申込み先》

守山保健センター 保健予防課 TEL 052-796-4620
FAX 052-796-0040

