

スマホ活用講座

シニアもスマホを 使いこなそう！

健康アプリを使って、ますます健康になろう！



スマホ（スマートフォン）は持っているけど、今ひとつ活用できていない…
シニア世代によくあるお悩みではないでしょうか。

防災や歩数計、脈拍・血圧を測れるものなど、便利なアプリが増える一方、
インターネットがらみの詐欺がますます巧妙になっている現代。
スマホは使ってみたいものの、犯罪に巻き込まれるのが心配で始められない方が多いのも実情です。

そこで、犯罪にあわないための正しい情報セキュリティや
健康寿命に関するアプリの使い方、スマホでの決済方法などを学んで、
お持ちのスマホを有効活用してみませんか？
情報難民にならず、健康で豊かな生活への第一歩を踏み出しましょう。

講座内容

スマホを使ってこんなことを学びます

お薬手帳

自分の
スマホ
とは？

スマホ
決済等

LINE

健康
アプリ

防災
アプリ

セキュリティ
について



講座内容

- | | |
|-----------------|--|
| 1.自分のスマホとは？ | あなたのスマホ、電話番号ともう1つ大切な鍵（Google アカウント）を知る、管理する |
| 2.お薬手帳アプリ活用のすすめ | アプリなら薬局での待ち時間なし。薬の管理から健康に役立つ情報も利用できます |
| 3.LINE | 家族や親しい人と1対1でもグループでも楽しく文字のやりとりや音声通話（ビデオ通話）ができます |
| 4.健康アプリ | 日々の歩数や心拍数など簡単記録。体の悩みに合わせて運動や食事、睡眠もサポートします |
| 5.防災アプリ | 災害前の準備が肝心。自宅、実家、勤務先、今いる場所の災害情報や天気の変遷をいち早くキャッチし、避難も誘導 |
| 6.セキュリティについて | スマホにもウイルスや詐欺サイトなどのさまざまな脅威が存在。簡単にできるセキュリティ対策で安全に使う |
| 7.スマホ決済 | 交通系ICカードもポイントカードもスマホでOK
スマホ決済の安全性とメリットについて |

日時

	9月5日(木)	9月6日(金)	9月9日(月)	9月19日(木)
10:00~12:00	前半1回目	前半2回目	前半3回目	
13:30~15:30		後半1回目	後半2回目	後半3回目

※ 前半・後半の各1回目、2回目、3回目の内容は同じです。
都合の良い前半の日、後半の日をお選びください。

場所

西宮市市民交流センター
〒663-8204 西宮市高松町 20-20

定員

12名

費用

受講料 500円（前半・後半の2回分、テキスト代込）

持ち物

Androidスマホ（簡単スマホを含む）、筆記用具

実施団体

NPO 関西イー・エルダー

問合せ・申込先

電話 090-7220-0125 望月、FAX 0798-70-7240

※ 申し込み受付は、8月29日からです。

申込は8月20日から スマホ活用講座 申込書 (FAX 0798-70-7240 090-7220-0125 (望月))

氏名

年齢

住所

(〒)

電話番号

E-Mail