

利用者の声

スマホの基本操作に
以前よりも慣れてきた

65%

以前よりも1日の歩数を
意識するようになった

81%



かよちゃん
60代女性

最初は戸惑いの方が大きかったが、仲間の行動や見識の広さ、趣味の深さにびっくり♡私もテーマをかかかけて出先でキョロキョロしながら写真を撮って、毎日チャレンジ!「楽しく・無理なく・息ながく」をモットーに頑張っている。



やごさん
80代女性

最初は大変だったが子供がゲームに夢中になる感覚で楽しさが上回っている。毎日歩くことや写真を撮ることが習慣になり健康にも良い。仲間の歩数を見ると励まされる。これからもコインを貯めて寄付していきたい。



スージィさん
70代男性

仲間と一緒にやるのが面白いのか半信半疑だったがやってみたら面白い。仲間の写真を見るのが楽しみ。我々の世代でもサポートがあればオンラインでもコミュニケーションできることがわかった。これからも続けたい。



ポントさん
90代男性

みんなチャレは人生を豊かにしてくれる趣味。美しい花を取って仲間に知らせると自分も相手も幸せになる。足が丈夫であれば色々なところに行けて、楽しかったことを仲間に伝えることができる。みなさんにお勧めしたい。

■ 講座日程

1回目	2回目	会場	定員(人)
6/7(金)10時-11時半	6/14(金)10時-11時	高輪いきいきプラザ	22
6/21(金)10時-11時半	6/28(金)10時-11時	高輪いきいきプラザ	22
6/21(金)10時半-12時	6/28(金)10時半-11時半	西麻布いきいきプラザ	15
7/3(水)13時半-15時	7/10(水)13時半-14時半	豊岡いきいきプラザ	15
7/17(水)13時半-15時	7/24(水)13時半-14時半	豊岡いきいきプラザ	15
7/17(水)14時-15時半	7/24(水)14時-15時	神明いきいきプラザ	12

8月以降も講座を開催します。詳しくは広報みなとにてご確認ください。

※2回連続の講座です。両日参加可能な講座にお申し込みください。

アプリの操作説明を行うために、開始時刻に間に合うようにお越しください。

※iPhoneをお持ちの方は、アプリ入手のためApple ID・パスワードが必要になりますので控えてきてください。

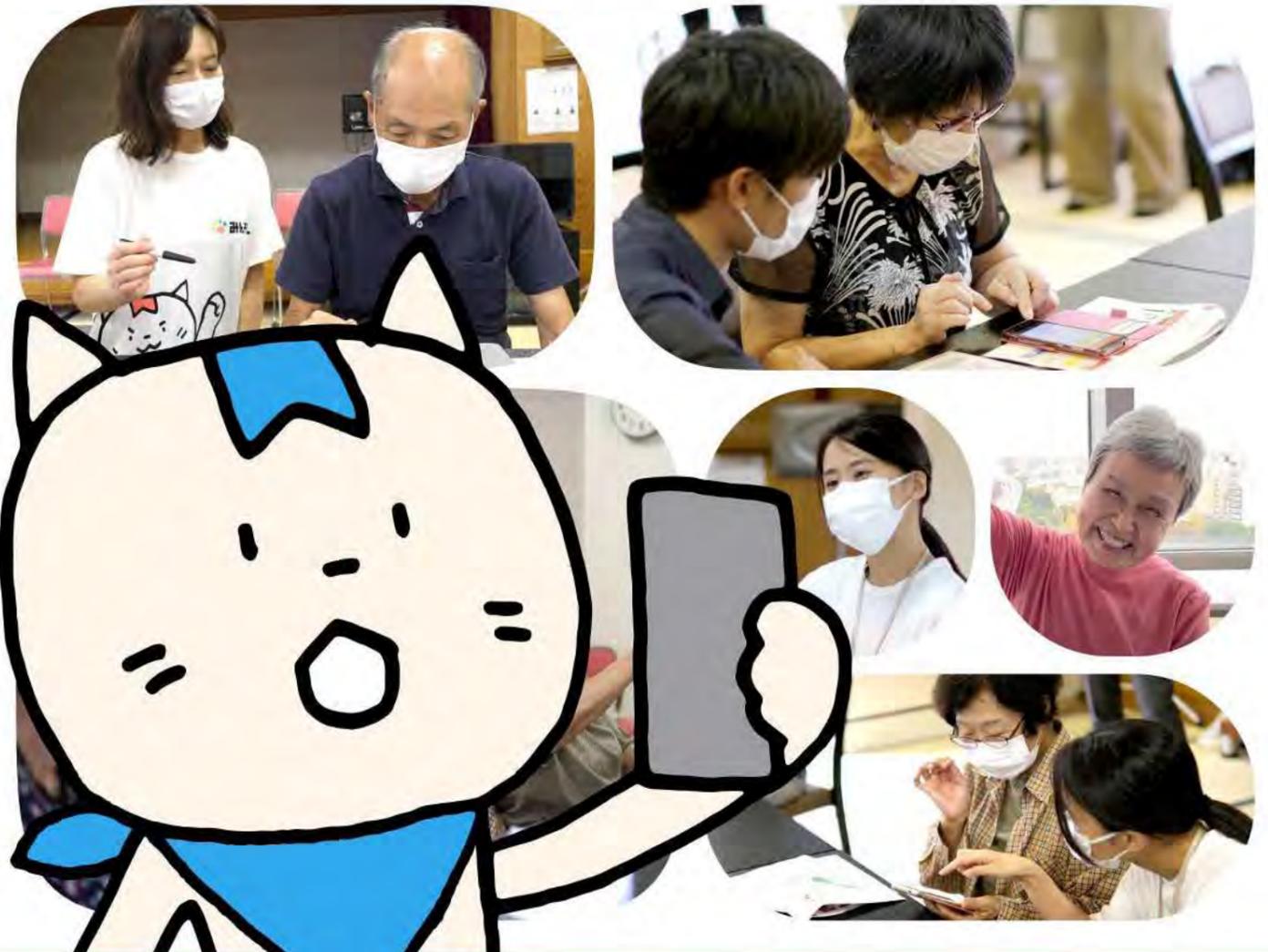
- 対象 スマートフォンをお持ちで、文字入力可能な60歳以上の区民
- 費用 無料
- お申込み みなとコール(受付時間:9時~17時) 03-5472-3710
(各日程 講座1回目前日まで受付)

- お問合せ
 - ・事業に関するお問合せ 高齢者支援課介護予防推進係 03-3578-2930(平日:9-17時)
 - ・アプリに関するお問合せ みんなチャレお問合せ事務局 0120-768-021(平日:10-17時)



アプリをつかって介護予防 「チャレンジみなと」

住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと元気に暮らしていけるよう、60歳以上の港区民を対象に「みんなチャレ」アプリを活用し、高齢者の介護予防を支援します。続けることで能登震災や子ども食堂に寄付もできます!



アプリ活用5つのメリット

1
スマホが上達

2
健康意識向上

3
仲間ができる

4
寄付ができる

5
参加費無料



チャレンジみなと (みんチャレ)

はじめ方と、寄付の仕方



みんチャレの詳しい
マニュアルはこちら
<https://x.gd/minchalle>



「チャレンジみなと」専用
二次元コード

1

上の二次元コードから
アプリをダウンロード！



2

使い方の説明があるから
安心してはじめられる！

※詳しいマニュアルは
右上のコードからご覧ください



3

同じ目標の仲間同士、
5人1組のチームに参加！



4

毎日の歩数を
チームに写真で報告！



5

コインをためて、
寄付をしよう！

寄付の仕組み



「歩く」チャレンジをする！



「チャレンジみなと」でコインを貯める！



自治体を選んで寄付をする！



子ども食堂等に支援が届く！