

## 対象者

60才以上のスマホをお持ちの港区民の方

## 参加手順



1

上の二次元コードから  
アプリダウンロード！



2

自治体コースの  
「港区」を選択！



3

同じ目標の仲間同士、  
5人のチームに参加！



4

毎日の歩数を  
チームに写真で報告！

## チャレンジみなと使い方教室日程

日 時：5月15日（金）10時00分～11時30分

場 所：介護予防総合センター ラクっちゃ

持ち物：スマートフォン

申込み：5月14日までにラクっちゃ（03-3456-4157）または電話にて申込

## 詳しい使い方

右の二次元コードから  
使い方をチェック！

<https://x.gd/userguide>



## お問い合わせ

みんなチャレアプリ内のサイドメニュー  
→[その他]→[ご意見、お問合せ]より  
「初夏のみんなチャレ旅の件」と  
ご記載の上お問合せください

アプリに関するお問い合わせ  
受付時間：平日10:00～17:00

エーテンラボ株式会社  
（電話：0120-768-021）

港区 高齢者支援課 介護予防推進係