

令和6年7月18日

報道機関各社 御中

連絡先	
課係名	高齢者支援課
電話番号	53-4368

1. 発表事項

介護予防動画配信を開始します

「自宅でスマホで『ちゃちゃっ』と始めて『も〜』っと元気に！」

2. 事業概要

- ・認知症・介護予防の動画を週2回、あらかじめ登録いただいた方のスマートフォン等に配信し、ご自宅等で介護予防に取り組む機会を提供します。
- ・配信する動画は、筋トレ・有酸素運動・脳トレ・音楽・美術等組み合わせて30分で、毎週月曜・木曜に番組を更新
- ・日常の空いた時間やご自宅で気軽に、また、自身の好みにかたよることなく介護予防に取り組んでいただくことができます。
- ・登録料、利用料とも無料

3. 配信対象

65歳以上の市民(先着400人)

4. 開始時期

令和6年 8月1日から申請受付開始

令和6年10月1日から配信開始

5. その他

別添資料を参照してください。