

スマホを活用、歩こう！健診を受けよう！

# 健康づくりで すてきな賞品！

高齢者の健康作りには、適度な運動で筋力の低下を防ぎ、生活リズムを整えること、健康診査などを定期的に受診して病気の早期発見を心がけることが大切です。

健康推進アプリ「BIWA-TEKU(ビワテク)」を使えば、歩いてポイント！健康診断でポイント！体重や血圧を測ったり、健康イベントに参加したりしてもポイントがたまります。

たまったポイントは、すてきな賞品の抽選に応募できます。

健康づくりと賞品 GET の一石二鳥！

この講座では、「BIWA-TEKU(ビワテク)」アプリの使い方を教えてもらいます。

※BIWATEKU アプリの他に、 아이폰なら「ヘルスケア」、アンドロイドなら「GoogleFit」アプリのインストールが必要です



日 時 **令和5年11月27日(月) 13時30分～14時30分**

会 場 **草津市シルバー人材センター会議室**

持 ち 物 **スマートフォン（ご自分が普段使っているもの）**

問合せ・申込 **電話、FAX、メール、窓口 いずれでも可能です**

申込締切 **令和5年11月24日(金)**

**※会員以外の方も大歓迎！ お誘いあわせて気軽に御参加下さい**

(定員 15 人)

公益社団法人 草津市シルバー人材センター

〒525-0005 草津市志那町 2554 番地 1

☎568-8881 FAX568-8883 E-mail : kusatsu@sjc.ne.jp