



元気アップ！リでフレイル予防のご案内



茨城県公式スマートフォンアプリ「元気アップ！リいばらき」を活用した、フレイル（虚弱化）予防の講座です！

元気アップ！リいばらきとは？

茨城県公式のスマートフォン用アプリです。

4区分（運動、食生活、健康、コミュニケーション）の活動にポイントを付与し、貯まったポイントで景品当選のチャンスがあります。

「元気アップ！リいばらき」を活用して、自身の健康づくり活動に取り組んでみませんか。

講座案内

内容

フレイル（虚弱化）に関する講義、スマートフォンアプリ「元気アップ！リいばらき」のインストール方法・使い方の講義、フレイル予防のための運動等を実施します。

会場・日程

会場	日程
二中地区公民館（1階集会室）	令和7年9月29日（月）
四中地区公民館（2階集会室、学習室3）	令和7年10月10日（金）

※両会場とも同じ内容の講座です。ご都合の良い方をお申し込みください。

時間

13:50～15:40（13:30～受付）

対象

市内在住の65歳以上の方

定員

15名【先着順】定員になり次第申込終了

参加費

無料

持ち物

スマートフォン、充電器、運動できる服装、飲み物

申込方法

電話で高齢福祉課地域支援係へ



お問い合わせ：土浦市高齢福祉課 地域支援係 TEL:029(826)1111（内線 2500）