

# スマホ講座

日 時：令和6年12月12日（木）

場 所：乙訓高校 D-Lab

講 師：ソフトバンク長岡天神スマホアドバイザー（スマホ講座）  
長岡京市役所 健康福祉部 高齢介護課（フレイル予防体操）

皆さん、「**フレイル**」という言葉を知っていますか？

「**フレイル**」とは、年齢とともに心身や社会性が低下し、要介護状態になるリスクが高くなった状態のことです。

前半は社会性の維持・向上を図るためのツールとしてのスマホについて、後半は長岡京市の方によって椅子に座ったままで簡単にできるフレイル予防体操を行いました。

