

55

★  
【基本操作ができる人対象】  
スマホで健康管理

おかよし  
会場

5月11日 土曜日  
13:00~16:15

シニア優先

託児なし

講師 パソコンインストラクター ひがしや 東谷 じゅんこ 淳子

そろそろ慣れてきたスマホ、日常でもっと活用しましょう。

スマホに歩数計アプリを入れると、毎日の歩数をチェックしたり、歩数をウォーキングの励みにしたりできます。また血圧管理アプリを入れて測った数値を入力すれば、記録の管理ができるほかグラフ化も簡単にでき、病院でもスマートに見せることができます。手書きで血圧を記録している人は、ぜひスマホに入力してみましょ！

※日頃血圧を記録している人は、最近の記録をお持ちください。

※講座中に発生した通信費は個人の負担となりますので、あらかじめご了承ください。

◆レベル・対象 ★(入門レベル)

スマートフォンの基本操作ができる人で、アプリのインストールをしたことがある人

月/日	講座内容(進行状況により変更になることがあります)	
5/11	①13:00~14:30	歩数計アプリを入れてみよう
	14:30~14:45 休憩	
	②14:45~16:15	血圧記録アプリを入れてみよう

◆持ち物

スマートフォン、アプリをインストールするためのアカウントとパスワード、筆記用具、スリッパ(講座室は土足禁止です。)

定員 6人(抽選になった場合、シニア優先)

費用 1,300円 【内訳】受講料1,300円

会場 **おかよし交流センター**2階 講座室1



## 講師プロフィール

東谷 淳子（ひがしや じゅんこ）

- ・ 2000年～みよし悠学カレッジにてパソコン講座担当
- ・ 2017年～豊田中日文化センターにて iPad・Android スマートフォン講座担当



親しみやすくわかりやすいをモットーにパソコン教育に取り組んでいる。

MOT・MOUS 検定試験 Excel 上級・Access・Powerpoint など取得。