

いつでも楽しく健康づくり



動画で、気軽に運動や脳トレを！

まちなか元気プログラム はじめてみませんか？

利用申込
募集中

65歳以上の人を
含む3人以上の
グループ

期間

2027年3月末まで

対象

市内在住の65歳以上の方

3人以上のグループで、65歳以上の方が
1名以上含まれていること

月1回程度 町内会館や集会所、
自宅などで活動可能なグループ

動画視聴に必要な通信料や使用機器など
グループの方の負担です

申込方法

e-kanagawa
横須賀市

グループの代表者の
申込が必要です。



お申込みは
こちらから

裏面もご覧ください

問合せ 横須賀市健康増進課 ☎046-822-8135

まちなか元気プログラムとは？

町内会館など皆さんにとって身近な場所で、
気軽に運動や交流を楽しめる
新しいフレイル予防活動です。



スマートフォンなどを活用し、
動画配信システムを通じて、
体操や脳トレをグループ主体で実施します。

サンプル動画は
こちら



プログラム利用のながれ

e-kanagawa横須賀市で
利用者登録をする 代表者

横須賀市から連絡

- 市より二次元コードの付与 代表者
- プログラムの利用開始
- 健康状態の質問票入力 参加者全員

3月末に
横須賀市からメールが届く

活動報告提出 代表者



問合せ

横須賀市健康増進課

お気軽にお問い合わせください

☎046-822-8135