



いきいきわかやま体操アプリ



自宅でもアプリを使って
体操する機会を増やそう!



通いの場だけでなく自宅でも介護予防の体操ができるアプリです

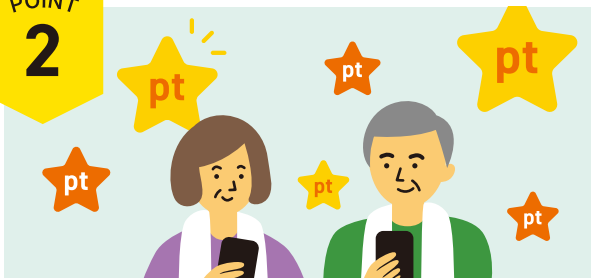
POINT
1



動画をしながら自宅でも体操ができる!

- わかやまシニアエクササイズなど身近な体操動画を掲載
- 解説動画付きなので、初めての方でも安心

POINT
2



体操回数に応じてポイントが獲得できる!

- アプリを使って体操し、ポイント獲得(※)
* 通いの場の体操もポイントの対象
- ポイント獲得ランキングで、モチベーションアップ

※健康づくり運動ポイント事業の個人体操部門



アプリのダウンロードはこちら ▶
ダウンロード・利用は無料です。

※通信料は自己負担となります。



いきいきわかやま体操アプリ

検索



いきいきわかやま体操アプリの使い方

STEP 1

アプリを検索&ダウンロード

QRコードを読み取るか、App StoreやGoogle Playから「いきいきわかやま体操アプリ」を検索し、ダウンロードします。



STEP 5

行う体操を選択

それぞれの体操に、説明動画と体操動画があります。
例：わかやまシニアエクササイズ、いきいき百歳体操、ラジオ体操等



STEP 2

アプリを起動&登録

アプリを起動し、項目に沿って必要な情報を入力し、ユーザー登録を行います。



STEP 6

説明動画を見る

体操するのが初めての方や体操方法を確認したい方は説明動画で確認してください。



STEP 3

ログイン

登録したアカウントでログインします。



STEP 7

体操を始める

体の動かし方を確認したら、動画を見ながら体操をします。



STEP 4

「体操動画を見る」を選択

ホームボタンの「体操動画を見る」ボタンを押します。



STEP 8

ポイント獲得

体操が終わったら、ポイントが獲得できます。



通いの場や介護予防教室などでアプリの使い方の説明を希望される場合は下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 長寿社会課 / Tel.073-441-2521

こんな機能も!!



バッジ

継続して取り組むことでいろいろな種類のバッジを獲得できます。



活動記録

日々の体操内容を記録できます。

