

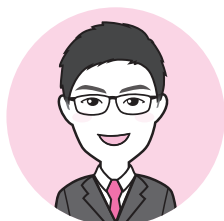
イツコム通信とは？

情報通信インフラを基盤とした様々な生活サービスを提供するイツコムが、毎月1回、暮らしに役立つヒントをわかりやすくお届けする「お便り」です。

調子を崩しやすい秋も、元気に！スマホではじめる体調管理



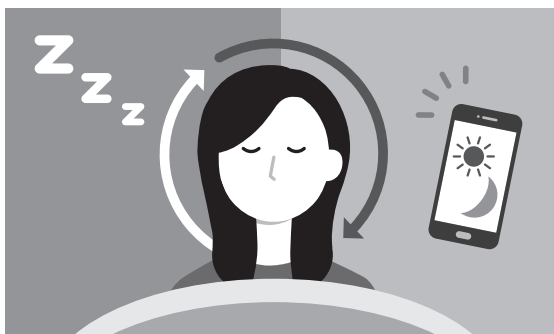
今月は
副店長
G
がお届け！



食欲の秋も読書の秋も、毎日を元気に楽しむ秘訣はやっぱり「健康」から！実は、いつも持ち歩いているあなたのスマホが、毎日の歩数や睡眠時間をしっかり記録してくれる“体調管理の相棒”になることをご存じですか？「なんだか難しそう…」と思うかもしれませんが、特別な操作は必要ありません。この秋、スマホと一緒に手軽で楽しい体調管理をはじめてみませんか？

スマホで手軽に！秋の体調管理術3選

スマホに入っている健康記録アプリを使ってみよう！



ぐっすり眠ろう！睡眠改善

目標の睡眠時間を決めて、毎日の眠りをスマホで記録！日が短くなる秋は、就寝時間を少し早めたり起きる時間を一定に保つことで、カラダのリズムが心地よく整います。



目標を決めて！歩数アップ

1日の目標歩数をスマホで設定！運動しやすい秋は、目標を少し引き上げるのがコツ。「今日もできた！」という毎日の喜びが、自然と歩数を伸ばすきっかけになります。



楽しく続く！運動習慣

ウォーキング時もスマホを持つだけで行動を自動で記録！歩行距離や消費カロリー、活動時間が一目で分かるので、日々の頑張りを実感できてやる気もぐんと高まります。

使ってみたいけど
よくわからない…

スマホの操作にお困りの方は、イツコムへご相談ください！

「自分のスマホでもできるかしら？」とお困りの方は、ぜひお近くのイツコムスポットまでお越しください！専門スタッフが一緒に画面を見ながら、丁寧にお手伝いいたします。また、一部店舗ではスマホ教室や相談会も実施中です。お気軽にご参加ください！

スマホ教室・相談会について、
WEBでも解説中！詳細はこちら

イツコム スマホ教室



自由が丘駅から徒歩1分！お買いものついでにスマホ相談OK！

スマホの「困った」はもちろん、今回ご紹介した体調管理のはじめ方まで、いつでもお気軽にご相談ください。ご来店お待ちしております。

暮らしにつながる体験・相談スペース

iTSCOMスポット & STUDIO 自由が丘



店舗詳細



自由が丘駅南口からすぐ！
丸い建物の2階がお店です。



東急大井町線・東横線「自由が丘駅」南口を出て徒歩1分
南口を出て右、MELSA②の角を左に曲がる

〒152-0035 東京都目黒区自由が丘1-8-9 岡田ビル2F
営業時間 10:00～18:00(18:00受付終了)
定休日 火曜日および年末年始