## エルセンターからお知らせ はじめてのスマートフォン 体験型講習会(2月)

バリアフリーに配慮した施設で、体験型のスマホ 講習会を実施します。車いすや杖をお使いの人も気 軽に参加できます。「スマホを使ったことがない」 「使っているけれど周りの人に聞けない」という人も、 ぜひこの機会にご参加ください。

### 圆①午前9時30分~正午、②午後2時~4時30分

ET ( ) TRZES 1835073			
開催日	時間	コース	内容
5日(水)	1	講座1	電話・カメラの使い方など
	2	講座2	アプリのインストールの仕方など
6日(木)	1	講座3	地図アプリの使い方など
	2	講座4	マイナンバーカードの健康保険証としての利用方法など
7日(金)	1	講座5	災害リスクの確認方法など
	2	講座1	電話・カメラの使い方など
10日(月)	1	講座2	アプリのインストールの仕方など
	2	講座3	地図アプリの使い方など
13日(木)	1	講座4	マイナンバーカードの健康保険証
			としての利用方法など
	2	講座5	災害リスクの確認方法など

※各講座に30分間の相談会あり

- Mエルセンター M市内在住・在勤 20名4人
- 日常に対しています。
- **申**1月15日(水)から電話で下記へ申し込み(申し込み 時に、問い合わせ番号[5307]をお伝えください)。
- **個**貸し出し用のスマホを使っての講習
- 固株式会社 Honki

▶ 0120(121)525(平日午前9時~午後6時)

## 65歳からの輝き方講座 ~いきいきと歳を重ねるヒント~

65歳からの生活が健やかでいきいきとしたもの になるよう、一緒に考えてみませんか。

- 圓2月6日(木)、13日(木)午前10時~11時30分
- 内フレイル予防についての講話など
  - 運動「動く」・栄養「食べる」・社会参加「つながる」
  - ・人生100年時代、「今」を自分らしく生きるために
- 開南部地区地域包括支援センター 職員
- 対市内在住の65~74歳
- **周**各15人
- **用**2月5日(水)までにファクス または電話で下記へ申し込み。



励・周南部地区地域包括支援センター

■・積(585)9201 M(585)9202

## 公民館自主教室のつどい

公民館で活動・学習を行う自主教室のメンバーが、 日ごろの練習や取り組みの成果を、展示や舞台など を通して紹介します。地域で同じ趣味や目的を持っ た仲間やサークルを見つけたい人、生きがいのため に何か始めたい人も、ぜひお越しください。

#### 展示部門

閩1月31日(金)~2月2日(日) 午前9時~午後4時(最終日は午後1時まで)

所市民ホール 展示室

### 舞台部門

喷2月2日(日)午前9時25分~午後0時20分

面市民ホール 小ホール

### お茶席部門

ு 2月2日(日)午前10時~ (お菓子がなくなり次第終了)

励市民ホール ギャラリー ■200円

**固社会教育** • 文化振興課

■・看(582)1142 M(582)9441

# 推定野菜摂取量測定会& 新メニューのお披露目会・試食

龍谷大学農学部と大学院農学研究科の学生が、「お いしく野菜をたっぷり食べよう」をコンセプトに、本 市の保育園・こども園で提供する給食メニューを考 案しました。その中の一品がアレンジされた新商品 のお披露目会・試食提供を、推定野菜摂取量測定会 と同時に実施します。

- **閩**1月18日(土)
  - ①午前10時~正午、午後2時~4時、
  - ②午前11時~11時30分、
  - ③午前11時30分~正午、午後2時~4時
- 励モリーブ セントラルコート
- ☑①推定野菜摂取量の測定と、測定結果をもとにし た栄養士による栄養相談
  - ②新商品のお披露目会
  - ③新商品の試食提供(無くなり次第終了)
- 心能谷大学、株式会社平和堂との共同事業です。



間すこやか生活課

□・育(581)0201 M(582)1138 ホーム/