



新しい講座がスタートします。皆さん、ぜひご参加ください！

『スマートフォン講座』(初心者向け)

対 市内在住で、60歳以上のスマートフォンをお持ちでない人(タブレットのipadを貸し出します)

持 筆記用具 **講** ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
新しい生活様式 スマホ・タブレット 活用術	スマートフォンの購入を考えている人、初めて触れる人の体験教室。生活のどんな場面で役立つのか、何ができるのか活用術を学びます。	6月17日(木) 午後1時30分 ～3時30分	6月1日(火) ～8日(火)	10人(抽選) 5人に満たない場合 中止。受講の決定は、 6月9日(水)午後よ り電話連絡	無料

『令和3年度 健やかプログラム』個別の運動プランを考えましょう

最近、体を動かしていますか？筋肉は使わないとどんどん落ちていくもの。新しい生活様式を求められる中で、長期継続できる運動方法があるはず。個人のレベルに合わせた計画(運動プラン)を、医療等専門職と一緒に考えましょう。

対 市内在住で、60歳以上の介護保険の認定を受けていない人 **持** タオル、飲み物

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
健やかプログラム	初回時に計画を立て、毎月体力測定、3か月に1度は体組成計で計測して自身のカラダをチェックします。 あなたの健康づくりを支援して、より健康なカラダづくりを目指すプログラムです。	6月16日(水) ～翌年3月の 第3水曜日 午後1時30分 ～3時 (全10回) ※上記以外の日 は各自の運動 プランを実施	5月18日(火) ～30日(日)	30人(抽選) 受講の決定は、はが きで連絡(6月4日 (金)発送)	無料

『健康ミニ講座』毎日をいきいきと過ごすために、健康のノウハウを身につけましょう！

対 市内在住で、60歳以上の人 **持** 筆記用具

講 ①(株)スギ薬局薬剤師 ②ライオン歯科研究所 歯科衛生士

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
①お薬講座	薬を何気なく飲んでいませんか？服用方法などを正しく学んで、薬と上手に付き合ひましょう。	5月20日(木) 午後1時30分～ 2時30分	5月1日(土) ～7日(金)	20人 (先着順)	無料
②お口の健康講座	お口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりかみ、充実した食生活を送ることができます。ケアの方法を学びましょう。	5月21日(金) 午後1時30分～ 2時30分			

『手作り工作の会』小さなかawaii小物を作ります。手先を動かしましょう。

対 市内在住で、60歳以上の人 **講** 老人福祉センター職員

講座名	内容	日時	申込期間	定員	費用
手作り工作の会	紙粘土を使って、小さなひょうたんを作ります。	5月25日(火) 午前10時～ 正午	5月1日(土) ～7日(金)	10人(先着順)	教材費 負担あり

申 問 いずれの講座も、上記申込期間内に電話または直接老人福祉センター
(スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804 知立市西町草刈10-5)へ。

