

## 老人福祉センター 講座

## おなか元気教室

- 時** 7月19日(水) 午前10時30分～11時30分
- 内** 腸内細菌のバランスを整える発酵食品の紹介や生活に取り入れることができる簡単な体操をお伝えします。
- 講** 愛知中央ヤクルト販売(株) 管理栄養士
- 対** 60歳以上の市民
- 定** 30人(先着順) **¥** 無料
- 持** 筆記用具
- 申 問** 7月1日(土)～7日(金)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

## 絆ノート(エンディングノート)書き方講座

- 時** 7月25日(火)午前10時～正午
- 内** 今までの人生を振り返り、自分自身のこと、家族のこと、財産のこと、これからのことなどをまとめてみましょう。
- 講** 第一生命保険(株)  
資産形成・承継・相続アドバイザー
- 対** 60歳以上の市民
- 定** 30人(先着順) **¥** 無料
- 持** 筆記用具(鉛筆・消しゴム)
- 申 問** 7月1日(土)～7日(金)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。

## セルフネイル

- 時** 8月3日(木)午後1時30分～3時
- 内** 「夏祭り」をテーマに、マニキュアを使ったセルフネイルに挑戦してみましょう。
- 講** 梅村利恵氏
- 対** 60歳以上の市民
- 定** 10人(先着順)
- ¥** 500円
- 持** 筆記用具
- 申 問** 7月11日(火)～17日(祝)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。



## 太極拳

- 時** 8月～令和6年3月の第4火曜日  
午前10時～11時30分(全8回)  
※初回は8月22日(火)
- 内** 深い呼吸を意識しながら、ゆったりと体を動かしていきましょう。
- 講** 白井伊久美氏
- 対** 60歳以上の市民
- 定** 30人(抽選) **¥** 無料
- 持** 運動のできる服装  
※靴を履いて行きます。足の指を使うため、靴底の薄いものがあれば着用してご参加ください。
- 申 問** 7月18日(火)～28日(金)に電話または直接老人福祉センターへ(☎55-1804)へ。  
※老人福祉センターの他の年間コースに参加の人は申込みできません。

## はじめてのスマートフォン体験教室

- 時** 7月20日(木)午後1時30分～3時30分
- 内** iPhone を使用して行う「スマホ決済」です。基本操作についてもお伝えします。
- 講** ソフトバンク(株)スマホアドバイザー
- 対** 60歳以上の市民  
(スマートフォン所有の有無は問いません)
- 定** 20人(抽選) **¥** 無料
- 持** 筆記用具  
(スマホは貸出機(iPhone)を使用します。)
- 申 問** 7月1日(土)～7日(金)に電話または直接老人福祉センター(☎55-1804)へ。  
※最少催行人数10人に満たない場合は中止、定員を超える場合は抽選です。  
※受講の決定は、7月8日(土)午後より電話連絡します。

