

# はじめての 参 加 無 料 スマートフォン体験型講習会

「スマートフォン、周りから勧められて使っているけど、まだまだわからないことばかり」「そもそも、まだ使ったことがない」という方、ぜひこの機会に、スマホ講習会に参加しませんか？

**参加の申し込み (平日 10:00～17:00)**

**☎ 050-3317-1545 【問合せ番号 1031】**

総務省採択事業者 (株) Honki(ホンキ)

※受付の際に記載の問合せ番号をお伝えください。

※通話料は利用者負担です。



貸し出し用スマホを使用しますので、お持ちいただく必要はありません。

<b>基本講座①</b> ●電源の入れ方 ●ボタンの操作方法 ●電話のかけ方 ●カメラの使い方
<b>基本講座②</b> ●アプリのインストール方法 ●インターネットの利用方法 ●メールの利用方法
<b>基本講座③</b> ●地図アプリの利用方法 ●SNS・コミュニケーションの利用方法
<b>応用講座①</b> ●マイナポータルの活用方法
<b>応用講座②</b> ●マイナンバーカードの申請方法

スマホ	日程	場所	時間・講座内容(各講座定員: 先着7人)			
			9:30～ 10:30	11:00～ 12:00	14:00～ 15:00	15:30～ 16:30
android	1月10日(火)	陵南の森公民館	基本①	基本②	基本③	基本①
	1月11日(水)	はびきのコロセアム	基本①	基本②	基本③	基本②
	1月12日(木)	LICはびきの	基本①	基本②	基本③	基本③
	1月13日(金)	LICはびきの	基本①	基本②	基本③	応用①
	1月16日(月)	市役所別館 2階 研修室	基本①	基本②	基本③	基本①
	1月17日(火)	陵南の森公民館	基本①	基本②	基本③	基本②
	1月18日(水)	LICはびきの	基本①	基本②	基本③	基本③
	1月24日(火)	市役所別館 2階 研修室	基本①	基本②	基本③	応用②
iPhone	1月19日(木)	はびきのコロセアム	基本①	基本②	基本③	基本①
	1月20日(金)	LICはびきの	基本①	基本②	基本③	基本②

## 【入門編】高齢者向けスマホ教室

スマートフォンの各種ボタンの説明や電話のかけ方等、スマートフォンの基本操作を学んで頂く講座です。

とき	12月7日(火) 13:00～15:00	講師	au ショップより派遣
場所	高年生きがいサロン 2号館 ※駐車場はありません。		
対象	65歳以上の市民	費用	無料
定員	先着10人程度	持物	筆記用具
その他	スマホ教室の中では、スマホの販売は行いません。また、受講者の同意が得られた場合に限り、後日、事業所からアフターサポート等の連絡をする場合があります。		
申込	12月1日(木)から電話で申込 [高年生きがいサロン 2号館 ☎ 072-931-2255]		

## 熟年簡単クッキング教室 ～みんなでわいわいコース～

2月1日は「フレイルの日」に制定されています。フレイルは加齢に伴い起こりやすい状態ですが、自立した健康な状態へ戻すことができます。予防には、バランスの良い食事が大切です。楽しく作って、おいしくいただきましょう。

とき	令和5年1月20日(金) 10:00～12:30頃		
場所	保健センター 3階 栄養指導室	対象	65歳以上の市民
定員	10人(応募者多数の場合抽選)	費用	500円(材料費込)
持物	エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記用具		
申込	窓口または電話(12月19日(月)まで)		

## 一般介護予防事業

自宅での運動習慣を身につけるために高年生きがいサロンと一緒に運動をしませんか。

期間	1月から3月までの全8回、各60分 (運動5回・講義3回)		
場所	各高年生きがいサロン	費用	無料
対象	●65歳以上の市民で、介護保険サービスを利用していない方 ●医師から運動制限を受けていない方 ●自力で来所・運動できる方 ●本教室初参加の方		
申込	各サロンの窓口にて。(12月1日(木)～21日(水)) ※電話不可 ※申込多数の場合は抽選。 ※他のサロンとの同時申込は不可。		
高年 生きがい サロン	【2号館】	☎ 072-931-2255	
	【3号館】	☎ 072-959-0220	
	【5号館】	☎ 072-931-6010	
	【6号館】	☎ 072-959-0580	

《講座・研修について》

新型コロナウイルスの影響で、中止または延期になる可能性があります。



【問合せ】地域包括支援課 ☎ 072-947-3822 (直通)