

さいわい健康福祉フーザ 平成 30 年度春期

自由参加講座のご案内

申し込み不要・参加無料!

※運動系講座は、利用証番号の偶数・奇数によって日程が決まっています。

	講座名	内容	曜日	時間	場所	持ち物
	講師名(敬称略)	日程				
10	はつらつ体操	無理をせず楽しく体操しましょう。そして体力づくり・健康づくり・仲間づくりをしましょう。	月	13:30 ～ 15:00	3階 機能回復 訓練室A・B	室内ばき フェイスタオル 飲みもの *動きやすい 服装でお越しください。 ヨガは ヨガマット または、バスタオルも。
			奇	①4/9 ②4/23 ③5/14 ④5/28 ⑤6/11		
青木 泰代	偶	①4/16 ②5/7 ③5/21 ④6/4 ⑤6/18				
11	リフレッシュ体操*	柔道整復師の先生が指導して下さいます。ストレッチや筋力強化等、気持ちよく体を動かし、楽しみながら体力作りを目指しましょう。	火	13:15 ～ 14:15		
			奇	①4/17 ②5/8 ③5/22 ④6/5 ⑤6/19 ⑥7/3 ⑦7/17 ⑧7/31 ⑨8/21 ⑩9/4		
	清水 泰平	偶	①4/10 ②4/24 ③5/15 ④5/29 ⑤6/12 ⑥6/26 ⑦7/10 ⑧7/24 ⑨8/7 ⑩8/28			
12	健康ヨガ体操入門	ゆったりじっくり呼吸法・ポーズを用いながら、楽しく筋力維持・向上を目指します。人と比べず、マイペースに行うのがヨガの魅力!初めての方も安心してご参加ください。	金	13:30 ～ 15:00	2階 研修室	(お持ちの方は)スマホ、タブレット
			奇	①5/25 ②6/8 ③6/22 ④7/6 ⑤7/20		
荻野 恵理	偶	①6/1 ②6/15 ③6/29 ④7/13 ⑤7/27				
13	はじめてのスマホ・タブレット講座*	スマートフォンやタブレットとはどういうものかという説明から入る全くの初級者向け講座です。電源ボタンの入れ方から学んでいきます。裏面もご参照ください。	木	13:30 ～ 15:30		
			活き生きクラブ	①4/12 ②5/10 ③6/14 ④7/12 ⑤8/9 ⑥9/20		
14	そこが知りたい!スマホ・タブレット相談教室*	スマホ・タブレットの知識はあるが、分からないところがある方を対象に、毎回テーマを決めて実施します。講師が個別に対応する質問コーナーもあります。裏面もご参照ください。	木	13:30 ～ 15:30		
			活き生きクラブ	①4/26 ②5/24 ③6/28 ④7/26 ⑤8/23 ⑥9/27		

*...2018 年度通年で開催しています。10 月以降の予定は、別途ご案内いたします。

* 川崎市内在住の 60 歳以上の方が対象です。

* ご利用にあたっては、利用証の作成が必要になります。健康保険証・運転免許証等をお持ちの上、2 階受付でお手続きください。

さいわい健康福祉フーザ(老人福祉センター)

川崎市幸区戸手本町 1-11-5 2階(区役所隣り) ☎044-541-8000



平成30年度 スマホ・タブレット講座のご案内

好評のスマホ・タブレット講座がリニューアルしました！
今年度は皆様からのご意見を踏まえ、初級者と知識のある方に分けて講座を開催します。
また、下記のとおり、事前にカリキュラムをお知らせしますので、内容に応じてご参加ください。
(両方、受講していただくこともできます)

全く初級者向け

はじめてのスマホ・タブレット講座

木曜日 13:30~15:30

生き生きクラブ

予 定		[会場] 2階 研修室
回	日程	主 な 内 容 ※ 状況によって変更する場合があります
①	4月 12 日	スマホ・タブレットの基本 (使う上で知っておくべき最低限の知識)
②	5月 10 日	基本操作 (各種ボタン、タッチ、電話をかける・受ける、電話番号登録など)
③	6月 14 日	スマホの基本機能(1) (写真を撮る・見る・削除する、日本語入力とインターネット検索)
④	7月 12 日	スマホの基本機能(2) (メールアドレス登録、メール送受信)
⑤	8月 9 日	新しいアプリを導入する(アプリを入れる練習)
⑥	9月 20 日	これまでの復習+様々なアプリの活用について

・途中の回からでも、無理なく受講できる内容となっておりますので、お気軽にご参加ください。

知識のある方向け

そこが知りたい！スマホ・タブレット相談教室

木曜日 13:30~15:30

生き生きクラブ

予 定		[会場] 2階 研修室
回	日程	主 な 内 容 ※ 状況によって変更する場合があります
①	4月 26 日	設定メニューの操作
②	5月 24 日	アプリの入手と削除
③	6月 28 日	通知とアップデート
④	7月 26 日	LINEの使い方(友達追加、写真送付、音声通話)
⑤	8月 23 日	GoogleフォトとGoogleマップの使い方
⑥	9月 27 日	FacebookとTwitterの概要

・「そこが知りたい！スマホ・タブレット相談教室」は講師が個別に対応する質問コーナーもあります。

※ 両講座とも、10月以降の予定は追って、お知らせいたします。