

シニア向け

スマホ初心者向け

体験教室



「スマホを見たことない!」「さわったことがない!」「絶対につかえないから手を出さない!」と思っていた方でも大丈夫です。

スマホ実機を使って、『スマホならではの機能』をわかりやすくご紹介します。

○基本操作(指の4つの動かし方)

○マップ(地図)・カメラ・写真・文字入力・音声入力など

これを機に、スマホに触れて新しい一歩を踏み出してみませんか?

※スマホ販売等の勧誘はございませんので、安心してご参加ください

☆日時 令和5年8月30日(水)

☆時間 10:00~11:30

☆場所 北郷会館 (北郷3条3丁目8-1)

☆対象者 ・スマホを持っていない方、または初心者の方

・白石区にお住まいの65歳以上の高齢者

※どなたでもご参加できます。スマホ実機は定員数分を準備します。

☆定員 15名

☆協力 ソフトバンク株式会社

お申込み先

介護予防センター菊の里 ひぐち☆そいだ

☎ 011-789-6012



すこやか倶楽部に参加 してみませんか？



すこやか倶楽部は、北白石地区にお住いの概ね65歳以上の方で、ご自分で歩いて来れる方が対象です。介護予防・閉じこもり予防を目的に月に1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。（参加費無料）

8月から公園体操はじまります
各自で、水分・タオル等のご持参をお願いします
雨天の場合は中止→電話連絡はしません



<p>(北郷会館の方) なかよし公園→北郷3条3丁目6</p>	<p>・8月4日 ・9月8日 ・10月6日 金曜日 9:00~9:30</p>
<p>(瑞穂会館の方) 北郷公園→北郷8条9丁目1</p>	<p>・8月16日・9月20日・10月4日 水曜日 9:00~9:30</p>
<p>(北郷東会館の方) ひまわり公園→北郷1条5丁目5</p>	<p>・8月23日・9月27日・10月11日 水曜日 9:00~9:30</p>

8月から10月は、上記3つの公園で体操とウォーキングを実施しております。屋内から抜け出して、一緒に公園で体を動かしませんか？公園最寄りの方は、お気軽にご参加お待ちしております。

《 問い合わせ・申込み先 》

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち・そいだ
☎011-879-6012 (平日8:30~17:30)
札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15