

R8『スマホ^で脳いきいき講座』

スマートフォンの基本的な操作方法を学び、体操や脳トレ等も行いながら、楽しく参加できます。

日 程 11月5日～12月24日のうち、毎週木曜日
週1回 計8回

時 間 10時～11時30分

参加費
無料

場 所 かしま交流センター
(住所:鹿島区横手字川原168-1)

対象者 概ね 70 歳以上の市民で、スマートフォンの
使い方に慣れていない方

内 容 ・スマートフォンの操作講座
(写真・インターネット・LINE 等)
・介護予防の運動や脳トレなど健康講座

定 員 20名(先着順)



持ち物 ご自身のスマートフォン
筆記用具、飲み物(水分補給用)、メガネ等

申込〆切 9月25日(金)までお申込みください。

《申込み・問合せ先》

南相馬市 長寿福祉課 ☎ 0244-24-5404