

## センター講座参加者募集

問い合わせ・申し込みは、川添コミュニティセンター ☎847-5979まで

申込期間（川添地区内の方）10/12（水）～10/21（金） 平日9:00～17:00

申込期間（川添地区外の方）10/13（木）～10/21（金） 平日9:00～17:00

先着順で定員になり次第締め切りとなります。（連絡先確認のため、各自でお申し込みください。）

### パソコン・スマホ何でも相談会

パソコンやスマホの使い方が分からない方、今さら聞けない質問がある方、是非この機会に解決しましょう。どなたでもお気軽にお申し込みください。

- ◇日時 11月1日（火）13:30～15:00
- ◇場所 川添コミュニティセンター ホール
- ◇講師 溝口 勲さん（NPO法人ビットバレー高松代表理事）
- ◇定員 15名 ◇参加費 無料
- ◇持参物 パソコン、スマホ等（ない方も参加可）



### らくらくスマートフォンでカメラを使おう！

スマホで写真や動画を上手に撮る方法、QRコードの読み取りなどを学ぶ初心者向けの講座です。

- ◇日時 11月7日（月）10:30～11:30
- ◇場所 川添コミュニティセンター 会議室
- ◇講師 栗峯 知子さん（ドコモショップ木太店）
- ◇定員 10名 ◇参加費 無料
- ◇持参物 スマホ等（ない方も参加可）



### 体調改善体操

バランスボールを使って、寒さに負けない身体づくりを目指します。

- ◇日時 11月25日（金）13:30～15:00
- ◇場所 川添コミュニティセンター 和室
- ◇講師 木内 ひとみさん（コンディショニングインストラクター）
- ◇定員 7名 ◇参加費 無料
- ◇持参物 タオル



### 笑って楽しく下半身強化体操と脳トレ教室

足腰を丈夫にして転倒を予防し、脳トレで楽しく過ごします。

- ◇日時 11月30日（水）10:00～11:30
- ◇場所 川添コミュニティセンター ホール
- ◇講師 池田 陽子さん（健康運動指導士）
- ◇定員 15名 ◇参加費 無料
- ◇持参物 室内用シューズ、タオル、お茶（動きやすい服装でお越しください。）



※講座に参加する方は、水分補給のお茶・マスクをご持参ください。

※コロナウイルス感染症対策により中止や延期となる場合は、参加予定者にご連絡いたします。

※体調がすぐれない方は参加をお控えくださいますようお願いいたします。