

めざそう！いきいきスマイル・シニア！

今月の目玉は？ スマホ教室

月刊すこやか



スマートフォン

始めませんか？

【間違い探し問題】

右の写真には7か所違いがあります！
どこが違うのでしょうか？（答えは裏面にあります）



スマートフォンは、パソコンの機能を併せ持ち、インターネットとの親和性が高い多機能携帯電話のジャンプです。略して「スマホ」と呼ばれることもあります。「スマート」とはもともと「賢い」という意味です。

伏古本町元気塾は、伏古本町地区にお住いのおおむね
65歳以上の方であればどなたでも参加いただけます。

11月の予定

伏古本町元気塾のご案内

会場	日時	内容
伏古記念会館 (伏古7条2丁目) 10:00~11:30	5日(月) 12日(月) 19日(月) 26日(月)	グループ マッスル トレーニング GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~ コバレッチ・セラバンドを使った筋力アップ インナーマッスル強化・ステップ運動
特別養護老人ホーム 藤苑 (伏古7条3丁目) 14:00~15:30	24日(土)	エアロビクス(上靴必要です!) ~音楽に合わせて体を動かしましょう~
苗穂神社社務所 (本町2条3丁目) 10:00~11:30	6日(火)	スマホ教室 ※参加費無料
	20日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
ふしこ地区センター (伏古11条3丁目) 14:00~15:30	6日(火)	スマホ教室 ※参加費無料
	20日(火)	GROUP MASCLE TRAINING 65 ~65歳からの筋力アップトレーニング~
道営東苗穂団地集会所 (東苗穂1条2丁目) 13:30~15:00	22日(木)	スマホ教室 ※参加費無料

スマホ教室開催します!

現在、コミュニケーション手段・情報収集・写真撮影等、
様々な場面で携帯電話が活用されています。

より多機能なものとしてスマホ(スマートフォン)がありますが、
難しそうで諦めていませんか?

この機会に実際にスマホを体験してみませんか?

もちろん参加費は無料! 機材も準備致します!

間違い探しの答え
①スマホが大きい ②窓にタッピー
③上の扉 ④眼鏡 ⑤Tシャツ裏返し
⑥電話マーク ⑦チラシ

【お問合せ】

電話: 781-1100

【担当】

小林 : 豊嶋

札幌市東区
介護予防センター伏古本町
(伏古7条3丁目1-33)