

参加費無料

スマートフォンの使い方を学び、
頭と体を動かそう!



スマートフォンの使い方講座

+

脳トレ運動

脳活教室を開催します。

◆問合先 中央地域包括支援センター ☎0745-79-0802

開催概要

加齢による認知機能の低下は誰にでも起こります。手と頭を同時に使うスマートフォンの操作や脳トレを組み合わせた運動は、脳を活性化させ、血流を改善し、認知機能の低下を遅らせる効果が期待できます。

- ◆日時 6月29日(月)、7月27日(月)、8月21日(金) 13:00~15:40 *すべて同じ内容です。
- ◆場所 総合福祉センター3階 会議室1
- ◆対象 市内在住の65歳以上のかた
*スマートフォンを使っていないかた、操作が苦手なかたも大歓迎!
- ◆定員 各日24名(先着)
- ◆持ち物 スマートフォン(貸出あり)、飲み物
- ◆申込 電話にて申込

教室の内容

【スマートフォンの使い方講座】

1. カメラの使い方(二次元コード)
2. アプリのインストールの方法
3. LINEの使い方
4. キャッシュレス決済の紹介など

【脳トレ運動】

計算をしながら体を動かすなど、頭と体を同時に動かす体操です。

香芝市都市政策交通課による

香芝市公共交通運賃等助成事業の

紹介もあります!