

# 1月

◇新型コロナ感染症対策に伴う大阪市の指導により、サークル・事業共に予定変更になる可能性がございます。ご了承くださいませ。  
◇ご利用には老人福祉センターの利用証が必要です。お持ちでない方は、作成いたしますので窓口へ申し出て下さい。

## 無料 リズムに合わせて脳トレ&ダンスウォーク

今回は音楽にあわせて身体を動かしたり、ステップをふんだり、ダンスを中心におこないます。ストレッチポール、ストレッチバンドをつかったストレッチもおこないます。毎回違う香りのアロマも楽しめて身体を動かした後はリラックスできますよ～

日時 2月9日(木)・3月9日(木)・23日(木)・30日(木)  
午後2時～3時【全4回】  
講師 足立 和歌子氏(スポーツトレーナー)  
定員 20名  
対象者 全4回とも出席可能な方  
持ち物 フェイスタオルもしくはスポーツタオル、水分補給のための飲み物  
申込 1月12日(木)午前11時～1月19日(木)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



## 無料 スマホ(タブレット)・Zoom 講座

全2回の講座でZoomアプリのインストール(入れ方)から参加方法など、一通りのことを学びます。集大成として2月22日(水)におこないます「Zoomで参加しよう!リラックスヨガ」のライブ配信に参加していただきます。会場に来ていただかなくてもセンターの講座を自宅で参加できる体験をしてみませんか～

日時 2月2日(木)・18日(土) 午後1時30分～3時  
【全2回】 場所:多目的室  
講師 磯崎 文氏【パソコンボランティア Wing(ウイング)】  
定員 8名  
対象者 スマホ(タブレット)をお持ちで、全2回の講座及び2月22日(水)の講座「Zoomで参加しよう!リラックスヨガ」のライブ配信にご参加いただける方  
※Zoomのアプリをインストールしていただきますので、お持ちのスマホ環境(アプリがインストールできるかどうか)を確認していただくことをお勧めします。  
持ち物 スマホもしくはタブレット(充電してお持ちください)、筆記用具  
申込 1月10日(火)午前11時～1月17日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★

## 無料 音楽健康教室

画面を見ながら音楽健康指導士と一緒に  
音楽に合わせて体をうごかしましょう♪

日時 2月1日(水)  
午後1時30分～2時30分  
講師 信田 紫織氏・小川 彩夏氏  
(株式会社第一興商近畿 音楽健康指導士)  
定員 18名 ※前回(1/27)の講習会に参加されていない方優先  
申込 1月10日(火)午前11時～1月17日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



## 無料 かんたんビクスとやさしい体操

～立位による簡単な動きと座位によるタオル体操～

日時 2月10日(金)・24日(金)・3月24日(金)  
午後1時30分～2時30分【全3回】  
講師 長谷川 司氏(健康運動指導士)  
定員 18名  
対象者 全3回とも出席可能な方  
持ち物 フェイスタオル(タオルを使う体操なので必ずお持ちください)  
水分補給のための飲み物  
申込 1月17日(火)午前11時～1月24日(火)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



## 無料 男性の体操教室

1月に続いて2月からも「男性の体操教室」をおこないます。今回は午後に時間を変更しております。男性の方、楽しく体操しませんか～

日時 2月8日(水)・22日(水)・3月8日(水)・22日(水)  
午後1時30分～2時30分【全4回】  
場所 娯楽室  
講師 福家 洋平氏(はりきゅう院 歩《あゆみ》代表)  
定員 10名【先着順】  
対象者 全4回とも出席可能な男性  
持ち物 水分補給のための飲み物・汗を拭くためのタオル  
申込 1月12日(木)午前11時～ 本人が電話または窓口へ  
※当日は動きやすい服装でお越し下さい。



ご参加お待ちしております!



## 無料 スマホ活用講座2月【スマホアプリの活用】

《スマホ活用講座1月》先月に引き続き「アプリの活用方法」を学びます。役立つ便利な「アプリ」について追加、削除から学んでいきます。スマホをもっと便利に使ってみませんか。

日時 2月4日(土) 午後1時30分～3時  
【ボランティアによるスマホ個別相談会 午後3時～3時30分】  
講師 吉田 恵子氏・磯崎 文氏《パソコンボランティア Wing(ウイング)》  
対象 スマホをお持ちの方 ※スマホをお持ちの方対象の講習会です  
定員 15名  
持ち物 スマホ(かんたんスマホ含む)、筆記用具  
※スマホは十分充電してお持ちください  
申込 1月11日(水)午前11時～1月18日(水)午後4時の間  
本人が電話または窓口へ★



受講終了後に、老人福祉センタースマホボランティアによる個別相談会を実施いたします。受講者の方は講座終了後にスマホに関する質問等がございましたら、個別相談ブースにお集まりください。ボランティアによる相談会なのですべての質問にお答えできるとは限りませんので、ご了承ください。

★定員超えた講座は受付期間終了後、抽選の上、講習会にご参加いただける方のみお電話にてご連絡いたします。