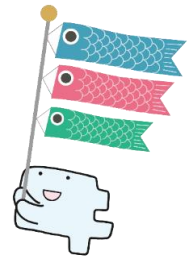


おしらせ



青春わくわくクラブ

フレイルなんて怖くない！ 体も心もリフレッシュ！

【内 容】昭和の歌謡曲にのせてリズム体操、脳若返りトレーニング、座ったままできる簡単筋トレ、レクリエーションなど、介護福祉士、フィットネスインストラクターの羽田先生のリードで楽しく脳と体を動かします

【日 時】毎月3回 第1土曜日 14:00～15:30 第2・4日曜日 10:00～11:30

【場 所】染地地域福祉センター 第1・2集会室【対 象】どなたでも(認知症の方もご相談ください)

【参加費】参加費1回 500円【問合せ】染地コーナー 渡邊 042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

あなたの能力を新発見！第1弾

これからの企業や社会が欲しい人材は、自己のマネジメントができること！

【内 容】第1弾 あなたの能力を新発見する方法

【日 時】6月7日(火)18:00～19:30

【場 所】調布市市民プラザあくろす 2階はばたきスペース

【備 考】参加費無料 申込制 12名(先着順)

【問合せ】NPO法人日本ライフナビゲーター協会 0283-80-9590 Mail: npolifunavitkiochofu@gmail.com



お申込・お問合せメール



染地パソコン教室&相談

パソコンに向かっていると、分からないことが出てきませんか？そんな時は「染地パソコン教室&相談」にお出かけください

【内 容】パソコン操作について、1人1人の質問に、丁寧にお答えします

【日 時】月2回 第1・第4金曜日 14:00～16:00【場 所】染地地域福祉センター内 ボランティア室

【対 象】パソコン操作に困っている方【備 考】予約制 定員3名(先着順)

【問合せ】染地コーナー 渡邊 042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

「スマホをもっと楽しむ会」活動中 メンバー募集しています！

スマホは災害時には、大切なツール。楽しみながら覚える仲間を広げていきませんか？

【日 時】5月21日(土) ※毎月第3土曜日 13:30～15:30【定 員】10名程度

【場 所】緑ヶ丘地域福祉センター

【対 象】○もっとスマホを使いこなしたい方 ○初心者に操作を教えてください方

【備 考】事前にご連絡ください 参加費無料 ご自宅での検温、マスク着用でご参加ください

【問合せ】緑ヶ丘コーナー 折原 03-3326-4088 (火・木・土)

スマホちょっと相談室 染地

スマートフォンに変えたら、わからないことだらけ??不安や疑問に、ボランティアさんが丁寧にお答えします

【日 時】毎月第2土曜日①14:00～15:00(定員3名) ②15:00～16:00(定員3名)

【場 所】染地地域福祉センター内 ボランティア室

【対 象】スマホ操作に困っている方どなたでも

【備 考】事前予約制となっております。必ずお申込みをお願いいたします

【問合せ】申込み・問合せ 染地コーナー 渡邊

042-481-3790 (火～土 9:00～17:00)

