



スマホ&タブレット講座

携帯電話からスマホに替えたけど使い方がよくわからない、自分のスマホをもっと使えるようになりたい…という方はぜひご参加ください。

◇日時 令和6年5月10日(金)、17日(金)、24日(金) 全3回。
各日 10時～12時。

◇会場 白石東地区センター 2F 集会室 A・B

◇講師 北海道ITセンター札幌校 校長 相原 真人

◇定員 16人(先着順)

◇対象 15歳以上の方

◇参加費 3,000円(受講料2,500円、教材費500円)

◇持ち物 スマートフォンまたはタブレット(充電済みのもの、1人1台のみ)



【お申込について】

- ・申込期間 : 4月12日(金)から4月26日(金)まで。
- ・申込方法 : 電話または窓口で受付(9時～21時、土日祝も可)。
- ・お支払い : 参加費は申込期間内に窓口でお支払いください。

カリキュラム	第1回 5月10日(金)	・アンドロイドとiOS ・ID&アカウントとパスワード ・音声検索 ・カメラの使い方
	第2回 5月17日(金)	・アプリのインストール ・「許可」「承認」 ・地図アプリの使い方
	第3回 5月24日(金)	・Wi-Fiのつなぎ方 ・LINE入門

【お知らせ/注意事項】

- ・スマートフォン、タブレットはご自身の機種をご持参ください。なお、事前に充電をお願いします。
- ・受講者の契約先の回線を使用して講習を行います。
- ・受講者が欠席の場合でも、代理の方の受講はできません。またお子さま連れでの受講はできません。

受講される方へ

- ・ご来館前の体温チェック、館内での手指消毒等をお願いします。
- ・発熱や風邪のような症状がある方は参加をお控えいただくようお願いいたします。
- ・換気等のために会場内が寒くなることもありますので、予めご承知願います。
- ・新型コロナウイルス感染症等の影響により中止となる場合があります。



【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通 16 丁目南 4-27

リンパストレッチ講座

筋肉を動かすことでリンパは流れます。リンパストレッチは、激しい動きはありません。ゆったりした動きで、心拍数の上がらない運動ですので、お気軽にご参加ください。

- 日時 令和6年6月10日、17日、24日（各月曜日）全3回
各日 13時30分～15時00分
- 会場 白石東地区センター 1F ホール
- 講師 リンパアキティベーション協会認定セラピスト 高田 沙織
- 定員 20人（先着順）
- 対象 15歳以上の方 ※男女問わず参加できます。
- 受講料 2,500円
- 持ち物 ヨガマット（またはバスタオルなど）、ストレッチに使うタオル、飲物



※リンパストレッチは裸足で行います。



【お申込について】

- ・申込期間：5月13日（月）から5月27日（月）まで。
- ・申込方法：電話または窓口で受付け（9時～21時、土日祝も可）。
- ・お支払い：受講料は申込期間内に、窓口でお支払いください。

リンパとは？

血管のように全身に張りめぐらされたリンパ管やリンパ節と、その中を流れているリンパ液のことを、まとめてリンパと呼びます。リンパの流れが滞ると老廃物の排出がうまくいかず、血流も悪くなり、むくみ、代謝や免疫力の低下にもつながります。

生命力あふれる体へ！

子育てや家事で疲れているあなた。痛みや悩みを抱えているあなた。リンパストレッチで姿勢が整い筋肉が柔軟になり、内側から生命力あふれる体へと生まれ変わります。テレビを見ながらでもできるセルフストレッチです。1日に1ポーズだけでも日々の生活にとりいれてみませんか？！

受講される方へ

- ・ご来館前の体温チェック、館内での手指消毒等をお願いします。
- ・発熱や風邪のような症状がある方は参加をお控えいただくようお願いします。
- ・会場は随時換気等を行いますが冷房設備はありません。予めご承知願います。
- ・新型コロナウイルス感染症等の影響により中止となる場合があります。



【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通 16 丁目南 4-27