

## ～11月 スマホ 教室・相談～

### 東京都スマホ相談

当日受付  
(先着順)

【日程】11月11日(水)  
【場所】集会室  
【時間】午後1時～4時 ※1人30分程度

事前申込(先着順)【申込】10/24 午前9時～窓口、午後1時～電話受付

### シルバー人材スマホ相談会 ※各回25分2名ずつ

【日程】11月4日(水) 【場所】和室  
【時間】午前①10時～②10時30分～③11時～④11時30分

事前申込(先着順) 【申込】11/2 午前9時～窓口、午後1時～電話受付

### はじめの1歩スマホ個別相談

～スマホ初心者の方、購入を考えている方向け相談～

【日程】11月13日(金) 【場所】機能回復訓練室2  
【時間】午前①9時15分～②9時45分～③午前10時15分～  
④午前10時45分～⑤午前11時15分 ※各回25分 1名ずつ

### アンドロイド講座

～LINEで送るクリスマス・お正月のメッセージ～

※アンドロイドスマホをご持参できる方  
【日程】11月10日(火) 【時間】午後1時～2時  
【場所】講習室 【定員】8名(内、電話受付3名)

事前申込(先着順) 【申込】11/10 午前9時～窓口、午後1時～電話受付

### スマホ初心者教室

【日程】①17日(火) ②27日(金) ※どちらか1回 【場所】①娯楽室②講習室  
【時間】午前9時30分～11時30分 【定員】各8名(内電話受付3名)

### 아이폰講座 ～年賀状・クリスマスカード～

※アイフォンスマホをご持参できる方

【日程】12月25日(水) 【時間】午後1時～1時50分  
【場所】講習室 【定員】8名(内、電話申込3名)

### アイパッド講座 ～AIで画像生成～

※アイパッドをご持参できる方

【日程】12月25日(水) 【時間】午後2時～3時  
【場所】講習室 【定員】8名(内、電話申込3名)

## ～12月分 早めのお申込み開始事業～

※申込11/21 9:00～電話受付・窓口受付 ※スマートフォンを持っている方対象

◇ スマホ初心者教室【12月9日(水)】9:30～11:30 講習室 【先着8名】※区報掲載

◇ 初心者向け個別スマホ相談【12月25日(金)】  
①13:00～②13:35～③14:10～④14:45～⑤15:20～ 【先着各2名】※区チラシ掲載

※申込11/25 9:00～窓口受付 13:00～電話受付 ※スマートフォンを持っている方対象【先着各2名】

◇ シルバー人材センタースマホ相談会【12月2日(水)】①10:00～②10:30～③11:00～④11:30～

### シルバー人材センタースマホ相談会 臨時

今年度中にスマホの疑問解消してみませんか?

【日程】12月3日(木)、5日(土)、10日(木)、12日(土)、  
15日(火)、17日(木)、22日(火)、24日(木)

事前申込(先着順)【申込】11/25 9時～窓口、午後1時～電話

【時間】午後 ①11:00～②1:30～③2:00～④2:30～  
⑤3:00～⑥3:30～ ※各回25分 2名ずつ  
【場所】和室

## こんなことやります～12月

- ◇ シニアのための呼吸法【12月2日(水)】10:00～11:00
- ◇ スマホまるわかりサロン～初めてでも安心!～【12月4日(金)】10:00～
- ◇ 障がい者フェスティバル【12月5日(土)】10:00～
- ◇ 季節のメッセージカード作り【12月12日(土)】10:00～11:30
- ◇ 骨コツ筋力アップ栄養講座【12月14日(月)】14:00～15:00
- ◇ アミカコンサート【12月21日(月)】13:30～14:30
- ◇ 英語の絵本をよんでみませんか【12月26日(土)】
- ◇ にこにこ体操スペシャル【12月23日(水)】10:00～11:30

### はつらつセンター光が丘 利用のしかた

- ◎ 利用時間：午前9時～午後5時(浴室利用は男性火・木、女性水・金、午後1時～4時 ※予約制)
- ◎ 休館日：日曜・祝日(敬老の日は除く)及び年末年始 区民センター休館日
- ◎ はつらつセンター利用者の駐車場はありません。車での来館はご遠慮ください。
- ◎ 練馬区在住で60歳以上の方なら、どなたでも利用できます。
- ・当センターご利用の際は、必ず「利用証」を受付に提示してください。
- ・「利用証」は、身分証明書(保険証等)と緊急連絡先(住所と電話番号)をお持ちいただければ、すぐに発行できます。

