～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)



アイフォン講座　～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】11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）

アイパット講座　～AIで画像生成～
※アイパッドをご持参できる方
【日程】11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 ①1:00～②1:30～③2:00～④2:30～
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。

Nerima 社会福祉事業団