

市民活動センター しもつけ健康講座

いつまでも元気に活動するための知識を学びませんか？

身近な食品である「お茶」に秘められた多くの健康効果を学んで、健康な社会生活を長く続けましょう。

■日時 1月27日(土)
午後1時30分～3時

■場所 市民活動センター

■定員 先着15名程度

■演題

お茶を飲んで健康力アップ!!

■講師 目黒真一氏(静岡県立大学客員教授・市人材バンク登録者)

■参加費 無料

■問い合わせ先

市民活動センター ☎(32)7290

小山地区定住自立圏の構成市町による 市民活動団体交流会

小山地区定住自立圏(下野市、小山市、野木町、茨城県結城市)内の市民活動団体による交流と連携強化、活動の活性化を目的に、交流会を開催します。

■日時 1月27日(土) 午前9時30分～正午

■場所 小山市役所(小山市中央町1-1-1)

■定員 50名程度(事前予約制)

■プログラム

第1部 各市町の団体の事例発表・パネルディスカッション

第2部 グループワーク

■参加費 無料

■申込方法

・FAX、メール、電話(氏名と電話番号をご連絡ください)

・申込フォーム(二次元コード)

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887 ☎(32)8606

✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp



申込フォーム

初心者向けスマートフォン教室

スマートフォンをお持ちでない 方向けの講座

スマートフォンに興味をお持ちの方、購入を検討している方、操作を体験してみませんか？基本の使い方、調べ物の仕方などについて、実際に操作しながら学びます。

■日時 2月7日(水)
午前10時～11時30分

■対象者 65歳以上で、スマートフォンをお持ちでない方

■定員 先着10名

■持ち物 筆記用具

※使用するスマホは無料で貸し出します。

スマホを持っていない方→



スマートフォンをお持ちの方向 けの講座

「スマホを手に入れたものの、使いこなせていない…」そんなお悩みをお持ちではないですか？基本操作、調べ物の仕方、地図の使い方などについて、実際に操作しながら学びます。

■日時 2月8日(木)

午前10時～11時30分

■対象者 65歳以上で、スマートフォンをお持ちの方

■定員 先着20名

■持ち物 スマートフォン(回線業者問わず)、筆記用具

■注意事項 10月11日に市役所で開催したスマートフォン教

室と同内容のため、前回受講された方は対象外となります。



↑スマホを持っている方

■共通事項

■場所 市役所2階203会議室

■講師

ドコモショップ自治医大店

■受講料 無料

■申込方法

電話、窓口、申込フォーム(二次元コード)

■申込期間

1月15日(月)～25日(木)

■申し込み・問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

広告

働くお母さんの味方! 当日お預かり可 下野市委託施設

病児保育

病児保育 体調不良児

認定こども園 愛泉幼稚園 愛泉ベビーケア

開室日 月曜日～金曜日

時間 午前8時～午後5時

対象児 生後6ヶ月～小学3年生(6年生まで応相談)

市内在住、保護者が市内勤務

料金 1時間150円(給食代別途)

お電話 0285.44.7783

愛泉

ベビーケア

ネット予約サービス

あずかるこちゃん

地上デジタル101ch

広告

下野市二十歳のつどい特集

1月29日(月)～順次放送予定

【放送時間】

8:00～/14:00～/19:00～ほか

※予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

ご視聴希望の方は下記までお問合せください!

ケーブルテレビ栃木 0120-25-1819