初心者対象のスマートフォン活用講座
市民活動センターしもぷら　デジタル活用スキルアップ講座

「スマホを手に入れたものの、うまく使いこなせていない…」そんな悩みをおもちではないですか？ 市民活動センターしもぷらで、スマートフォンの基本操作や便利な活用方法について、実際に操作しながら学べる講座を開催します。

■**日程**　第1回　11月26日㈫
　　第2回　12月6日㈮
■**時間・内容**　右表の時間割のとおり
■**場所**　市民活動センターしもぷら　研修室3
■**対象者**　スマートフォンをお持ちの方
■**定員**　各回先着10名
■**講師**　ドコモショップ自治医大店
■**持ち物**　筆記用具、スマートフォン
■**受講料**　無料
■**申込方法**　電話、窓口
■**申込期間**　11月7日㈭～21日㈭
※休館日水曜日を除く。
■**受付時間**　午前9時～午後5時(時間厳守)
■**その他**　受講は1人1回のみとさせていただきます。受講後、アンケートにご協力ください。
■**申し込み・問い合わせ先**
市民活動センターしもぷら　☎(32)7290

第1回　時間割	
午後1時～	受付
午後1時15分～	インターネットの利用方法
午後2時15分～	休憩
午後2時30分～	スマートフォンを安全に使うポイント
午後3時30分～	休憩
午後3時45分～午後4時45分	マイナポータルの活用方法

第2回　時間割	
午後1時～	受付
午後1時15分～	インターネットの利用方法
午後2時15分～	休憩
午後2時30分～	スマートフォンを安全に使うポイント
午後3時30分～	休憩
午後3時45分～午後4時45分	ハザードマップで災害リスクの確認

運動の得意な子も苦手な子も、今よりもグッと伸びるスポーツ教室

医療機関からスポーツ現場まで何千人と指導してきた運動のプロが教えるスポーツ教室です。

■**日時**　11月9日㈯
午後5時30分～6時30分
■**場所**　南河内体育センター
■**対象者**　4～8歳
■**定員**　10名程度
■**テーマ**　「速く走る」
■**参加費**　無料
■**問い合わせ先**
NPO法人 子どもの羽を翼に
✉kodomonohane@gmail.com

Instagram

自治医科大学附属病院「がん患者と家族のサロン虹」

病気との向き合い方を学んだり、話し合いの時間を持ったりする場です。がんの種別は問いません。医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、公認心理師、事務職員、ピア・サポーターがサポートします。予約は不要です。

■**日時**　11月14日㈭　午後2時～4時
■**場所**
自治医科大学附属病院　立体駐車場棟　大会議室
■**内容**　レクチャー「家族ががんになったとき～家族・集合！～(当事者)」、リラクセーション体験、自由な語り合いなど
■**問い合わせ先**　自治医科大学附属病院
がん相談支援センター　☎(58)7107

広告
■相続 ■遺産分割 ■生前贈与 ■遺言書作成
相続税申告も財産の名義変更も一括安心のサポート
飯野洋税理士行政書士事務所
相談無料 お気軽に!
下野市下古山2328-22
TEL.0285-29-7561
http://www.iinokaikei.jp