



広報

ひよしだい

Mail : hiyoshidai-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

ホームページは
こちらから発行：日吉台交流館
福山市日吉台一丁目16-27
TEL 084 (943) 4054

-社会教育活動事業-

〈第10回〉フレイル予防講座

「フレイルとは？」と「楽しい脳トレ・体操」

外出する機会が多くなり、以前より疲れやすくなったと感じていませんか？

いつまでも元気で過ごせるようにフレイル予防（運動能力・認知機能の低下を防ぎ、社会に関わりを保つこと）をしましょう。

と き：9月12日（火）13：30～15：00

ところ：日吉台交流館 会議室

講 師：福山市東部保健福祉課 保健師

持ち物：飲み物・タオル・室内履き

定 員：20人

申し込み締め切り：9月8日（金）



講座の申し込み・問い合わせは… 日吉台交流館 TEL 943-4054

敬老会について

今年の敬老会は、文化祭と併せ、11月5日（日）に行います。
敬老対象者の皆さまには、10月中に案内はがきを送付させていただきます。

日吉台学区町内会連合会

無料

スマホ教室



スマホの使い方に不安がありませんか？困っていることはありませんか？
今ではスマホは、私たちの日常生活に浸透している道具となっています。
この講座では、家族や友人とのコミュニケーションツールとして、また、
日々の生活の中での便利な道具として活用できるように、スマホの使い方
について楽しく学んでいきましょう。

<初級編>



と き：9月20日(水) 10:00～12:00

内 容：電源の入れ方，ボタン操作（例：電源・音量・マナーモードの設定）
電話のかけ方，カメラの使い方（例：電話の受け方，写真を撮る）
インターネットの利用方法（例：ブックマークからページを開く）

<中級編>

と き：9月20日(水) 14:00～16:00

内 容：SNS・コミュニケーションアプリの利用方法（例：LINE）



スマホを安全に使うポイント

（例：パスワードの重要性について）

ところ：日吉台交流館 会議室

持ち物：筆記用具，スマホ

※スマホをお持ちでない方は貸出可能です。申し込み時にお伝えください。

定 員：各15人 ※先着順（要申し込み）

申し込み開始：8月28日(月) 9:00～

申し込み締め切り：9月8日(金)

申し込み・問い合わせ：日吉台交流館 TEL943-4054