

豊洲地域公民館だより

【2023-8号】2023年11月1日発行 豊洲地域公民館

Webでもご覧いただけます。 ☎026-246-3232

(カラーでご覧いただけます。)



【豊洲地域の人口】

2023年10月1日現在(前月比)

世帯数 1,267 (+4)

男性 1,564 (+1)

女性 1,597 (+5)

合計 3,161 (-6)

早いもので今年も残すところ2ヶ月程となってしまいました。今年ほど気候の変化に左右された年は無かったのでは？と思うくらい命に係わるような危険な暑さの日々が続いたかと思ったら、お彼岸以降は急に朝晩の冷え込みが厳しくなって、季節の変わり目を楽しむ間も無かったような。それでも木々は徐々に色づき始め本格的な秋の訪れを感じ始めました。皆さん、健康に気を付けて美味しい時間を過ごしてください。

スマホ活用基礎講座開催のご案内

スマートフォンを思うように使いこなしたい、日常的に利用しているスマホでも思うように使いこなしている人は少ないのではないのでしょうか。

そんな方のために『スマホ活用基礎講座』を下記の日程で開催します。

ふるってのご参加をお待ちしております。(受講料、テキスト代は無料です。)

日時	曜日	時間	講座内容
11月30日	木	10:00~11:00	電源の入れ方、ボタン操作方法
11月30日	木	11:00~12:00	電話のかけ方、カメラの使い方
12月7日	木	10:00~11:00	アプリのインストール方法
12月7日	木	11:00~12:00	インターネットの利用方法
12月14日	木	10:00~11:00	メールの利用方法
12月14日	木	11:00~12:00	地図アプリの利用方法

*定員は8名です。定員になり次第、受付終了です。

(注1) ご自分のスマホをお持ちください。

11月6日(月)より申込受付開始 ☎026-246-3232 豊洲地域公民館

※ご希望の講座のみ受講したい場合はお電話にてご相談ください。



いよいよ『とよす文化祭』!!

11日(土) 午後1時～4時

12日(日) 午前9時～12時



すでにお知らせしておりますとおり、『とよす文化祭』を5年ぶりに開催します。
『展示物のみ』のコンパクトな開催ですが、地域の皆さまのお越しをお待ちしております。

～特別企画～

『ベジチェック』 12日(日) 午前10時～11時30分

◎センサーに手をかざすだけで簡単に、日頃の野菜摂取レベルがわかります
～皆様の健康増進にお役立てください～



さわやか貯筋教室 受講者募集!!



市内在住の65歳以上の方を対象に『さわやか貯筋教室』を開催します。

最近めっきり外出の機会が減った、運動をしていない、歩くのが遅くなった、すぐにつまづく
こんな症状・経験のある皆さん、是非とも参加してみたいはいかがでしょうか。

会場 豊洲地域公民館 (2階)

開催日 12/14、12/28、1/11、1/18、1/25
2/1、2/8、2/15、2/22、3/7、3/14、3/21
原則木曜日、午前9:30～11:30

内容
・椅子に座って出来る筋トレやストレッチの紹介
・歩く姿勢の確認や有酸素運動(体力に合わせて調整も可)
・専門職からの健康講話、歯科講話、栄養講話
・健康診断の結果や困りごとを保健師や栄養士に相談できます

参加費 1回200円

申込期間 11月6日(月)
～11月17日(金)

《申し込み先》

須坂市地域包括支援センター ☎026-245-4566



*不具合が生じていた印刷機の修理が完了しました。ご不便をおかけしましたが、お気軽にご利用ください。