

豊洲地域公民館だより



【2025-10号】2025年1月1日発行

豊洲地域公民館

☎026-246-3232

Webならカラーでご覧いただけます。

【豊洲地域の人口】
2024年12月1日現在

世帯数 1,268(+1)

人口 3,129(-2)

男性 1,555(-1)

女性 1,574(-1)



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします

職員一同



身体がかたい方のための ゆったりヨガ

身体のかたい方、ヨガで身体をほぐしませんか !!
ゆっくりとリラックスして簡単なヨガポーズをしますので、初心者の方・運動の苦手な方でも大丈夫です。
皆様のご参加をお待ちしております。

日時：2月25日(火)、3月4日(火)、11日(火) 《全3回》

午後1時30分～3時

講師：村山 陽子さん(ヨガ・ピラティス講師)

参加費：無料

募集定員：20人

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(水分補給)、
ヨガマット(無い方はお貸しします)。

ところ：豊洲地域公民館 2階 集会室

申し込み・問合せ

豊洲地域公民館

午前9時～午後4時30分

☎026-246-3232



参加者募集中

『豊洲サロン』で

脳トレ&筋トレはいかがですか

この時期は、身体を動かすことが少なくなる方も多いのではないのでしょうか。

脳トレ、軽運動でしっかりと頭と肉体をほぐし、自己回復能力と免疫力を高め、気候の変化に対応出来る万全の身体で過ごしましょう。健康長寿は脳トレ&筋トレ(ストレッチ)からですよ。

興味のある方は、豊洲地域公民館にお問合せください。

1月20日(月)、27日(月) 参加費 100円/回 午前9時30分～11時30分

お問合せ先 豊洲地域公民館 ☎026-246-3232 (9:00～16:30)

講座案内

基礎から学ぼう！ **スマホ基本講座**

2025年2月18日(火)～21日(金)
午前10時から12時

スマホを買ったが使い方が全然わからない…そんなみなさんへ。

今回の講座ではスマホの基本からお話しします！

スマホに触って、慣れて、覚えましょう！！

講座内容

- ・地図アプリの使い方 ・写真の撮り方
- ・文字入力のやり方 ・インターネットの使い方
- ・使いたいアプリの増やし方
- ・LINEのお友達登録のやり方
- ・LINEで送られてきた写真の保存 などなど

受講料無料 テキスト代500円 定員10名



日頃の疑問にお答えします！

おでかけスマホ相談室

2025年2月25日(火) 午前10時～



『スマホでこんなことしたいんだけど…』

『家でやってみたらこんなことがわからなかった』

『〇〇について聞きたい！』

…などスマホについての疑問・質問に**無料**でお答えします！

この機会にぜひご相談ください！

お申込み・お問い合わせ

豊洲地域公民館 TEL 026-246-3232 (9:00～16:30)