豊洲地域公民館だより

【2024-12号】2025年3月１日発行

豊洲地域公民館
☎026-246-323
Web ならカラーでご覧いただけます。

【豊洲地域の人口】
2025年２月１日現在

世帯数　1,260(－ 4)
人　口　3,108(－ 9)

男　性　1,542(－9)
女　性　1,566(－0)

スマホ講座開催しました

２月18日(火)、19日(水)、20日(木)、21日(金)の４日間はスマホ基本講座、25日(火)はスマホ相談室を開催しました。スマホ基本講座は、募集定員が埋まる好評ぶりでした。スマホ基本講座は、４日間内容が違い、自分のスマホとタブレットを使いながら、ゲームやラインのやり方、インターネットの使い方等を学びました。

スマホは、実際に使って慣れないと覚えられません。使っていても忘れてしまうこともあると思います。来年度も引き続き講座を開催する予定にしてますので、基本から講座を習いたい方や今回受講したがまた講座をうけたい方等、皆さん楽しみにお待ちください。

豊洲サロン３月の予定

寒暖の差が激しい季節になり、体調も崩しやすいので、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。

３月３日(月)、17日(月)、31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）

さわやか貯筋教室、今月で終了

昨年の12月６日(金)から今年の３月21日(金)まで開催している『さわやか貯筋教室』が、今月で終了します。１回200円の参加費で、椅子に座ったままでできる筋トレやストレッチ、専門職員からの講話等、前年度に引き続き今年度も好評でした。来年度も12月から行う予定です。事前に登録が必要になるので、始まる前月に須坂市地域包括支援センターへ連絡して頂き登録をします。定員数もあるので、参加を希望される方は、募集期限内に早めの登録をしてください。