



地域文化セミナー

第Ⅱ期 初心者向けスマートフォン講座

天竜協働センターでの初心者向けスマホ講座受講の最後の機会です。
便利な機能を覚えて、より生活空間を広げましょう。きっと毎日が楽しくなりますよ。

【対象】 和田・中ノ町地区にお住まいの成人の方

【日程・内容】 【全4回】・時間は 午後1時30分～3時30分

回	講座日	内 容
1	2月6日(火)	<u>スマートフォンの基本操作とセキュリティ対策を学びます</u> ～安全に使う～ 基本操作と大事なセキュリティ対策等
2	2月13日(火)	<u>基本機能を学びます</u> ～生活に役立てる～ メールや通話、インターネット、地図アプリ等
3	2月20日(火)	<u>写真撮影と写真の加工を学びます</u> ～加工して楽しむ～ 写真の撮り方、アプリを使って写真の加工等
4	2月27日(火)	<u>便利なアプリの紹介と安全なダウンロード方法を学びます</u> ～便利さを楽しむ～ アプリの説明、便利なアプリの紹介、ダウンロードの方法、安全な入手先の選び方等

【定員】 15人

【場所】 天竜協働センター 2階 講座室

【講師】 小栗 毅 先生 (@りこパソコンスクール)

【費用】 資料代 500円 (講座初日に集金します。)

【持ち物】 お持ちのスマートフォン、筆記用具、水分補給用飲み物
※らくらくスマホは機能が限定されるため対象外です。



5月期の講座の様子

【受付】

- 1月17日(水)～1月25日(木) 午前9時00分～午後5時00分まで
天竜協働センター窓口又は電話で受け付けます(※日曜日・祝日は受付できません。)
- 先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。
- 当選者(受講決定者)には、1月26日(金)午前9時以降に受付時にお聞きした連絡先電話番号へ天竜協働センターの電話番号(421-0379)から連絡いたします。

- 【その他】
- 受講時には、お持ちの機種を充電100%にしてお越してください。
 - 通信料は受講者の負担となります。
 - 受講の際は、手洗い・手指消毒、検温にご協力をお願いします。
 - より多くの方に受講していただきたいため、令和3年度、4年度及び5年度の5月期のスマホ講座を受講された方のご応募はご遠慮ください(内容は同じです。)

そば打ち 体験教室

中ノ町地区の遊休農地で栽培した
そば粉で二八(にはち)蕎麦を打ちます。
初めての方も大歓迎!!



主催/中ノ町環境保全会、天竜そば打ち同好会
水辺の里浜松南二八会
共催/天竜協働センター

■日時 **2月9日(金)** 午前9時00分から(各回40分)

■会場 天竜協働センター 2階 料理教室

■内容 第1回 9:00~9:40
第2回 9:40~10:20
第3回 10:20~11:00
第4回 11:00~11:40
第5回 11:40~12:20

※1回につき10人程度
※作業の関係で時間が
前後することがあります

■講師 中ノ町環境保全会、天竜そば打ち同好会、
水辺の里浜松南二八会

■定員 計50人(1回10人×5回) ※先着順

■材料費 1,000円(当日集金)

■持ち物 エプロン、三角巾、タオル2枚

■申込方法 天竜協働センター窓口・電話でお申込みください。

1月9日(火)~2月6日(火)まで

☎ **421-0379** (日・祝日を除く 9時~17時)

■その他 手打ちのため、事前に爪のお手入れをお願いします。
打ったそばは**お持ち帰り**となります。(試食はありません。)

↓当センター人気の恒例企画となっており、毎回多くのお申込を頂いております。
講師が手取り、足取り(?)、教えてくれますので、初心者でも安心してお蕎麦が打てます。
自分で打ったお蕎麦は格別に美味しい♥ですよ。ぜひご体験ください!!



「食と健康セミナー」



〔開催日〕 令和6年**2月26日**(月) 13時30分~15時30分

〔内容〕 講話:適塩でからだにやさしい食生活 ~自分の食塩摂取量を知ろう~

※自分の食塩摂取の状況をチェック!

簡単に日常生活に取り入れやすい「適塩」のポイントや

無理なく続けられる「適塩」のコツなどを教えていただきます。

〔講師〕 小田巻 眞理 先生 (常葉大学 健康プロデュース学部 健康栄養学科 教授)

〔場所〕 天竜協働センター 2階 講座室

〔参加費〕 無料

〔持ち物〕 筆記用具

〔申込先〕 中央健康づくりセンター(東) **TEL:424-0122**

1月15日(月)から電話にて受付

適塩

