

地域文化セミナー

## わかると楽しい！ハツラツ筋膜体操！

# 講座

# 筋膜から学ぶ呼吸

- ◆日時◆ 6月6日、13日、20日（金曜日）  
13：30～15：30（全3回）
- ◆場所◆ 五島協働センター 1階 ホール
- ◆定員◆ 成人 20名
- ◆講師◆ 上原 卓也先生（きんまくサロン ONESTEP 主宰）
- ◆参加費◆ 500円(テキスト代)
- ◆持ち物◆ 水分補給用の飲み物、筆記用具  
ヨガマット又はバスタオル(敷物用)、汗ふきタオル

1	6/6	金	呼吸と筋膜に関する座学・呼吸のための筋膜体操
2	6/13	金	呼吸のための筋膜体操・頸部と胸部のチェックと体操
3	6/20	金	呼吸のための筋膜体操・肩と腹部のチェックと体操

## 申し込み方法

受付は、回覧をご覧になった時から5月23日（金）16時まで

- ① 電話(425-9147)及び窓口 月～土 8:30～17:15 祝日を除く
- ② QR から必要事項を入力しお申込みください。

※いずれかの方法で、「氏名」「住所」「電話番号」等を教えてください。



締切 5月23日(金) 16時 ※申込み多数の場合は抽選になります。

当落結果は締切後 5/26(月)～5/28(水)の間に

当センター窓口、または電話にてご確認ください。

先着順ではありません。

裏面もご覧ください



アンドロイドのレンタル機種での受講になります。

地域文化セミナー

# スマホの使い方体験講座！

講師が誰でもわかるように、それぞれのペースに合わせてわかりやすく解説します。

	内容	日程	会場・時間	学習内容	定員
1	入門編	6/16 (月)	五島 協働センター	スマホ操作の基本 【文字入力、地図、カメラ、写真】	15人 全4回
2	基本編	6/23 (月)	2階 講座室	『スマホならではの機能』 インターネット検索、マップなど	
3	防災/詐欺 防止編	6/30 (月)	10:00 ～	防災情報(大雨・地震・避難所など) 詐欺メールの例と対処方法	
4	LINE マスター編	7/7 (月)	12:00	LINEとは、メッセージの送受信 ビデオ通話、画像の送受信	

- ◆日時◆ 令和7年6月16日、23日、30日、7月7日(月)10時から12時まで
- ◆場所◆ 五島協働センター2階 講座室
- ◆対象◆ スマホを学びたい方(全4回出席できる方優先)
- ◆定員◆ 15人
- ◆講師◆ ソフトバンク株式会社
- ◆参加費◆ 無料
- ◆持ち物◆ 筆記用具など

※アンドロイドのレンタル機種での受講になります。

多数の講師により  
丁寧に指導します。

基本操作から学べるので、安心です。



講座の申込は、こちらから

※いずれかの方法で、「氏名」「住所」「電話番号」等を教えてください。

- ① 電話(425-9147)及び窓口 月～土 8:30～17:15(祝日を除く)
- ② 右のQRコードからのお申込み

受付期間 5月7日(水)9時から5月26日(月)16時まで ※申込み多数の場合は抽選になります。

当選、落選の結果は 5月28日(水)から6月2日(月)までに電話にてご連絡いたします。



先着順ではありません

表面もご覧ください