



地域文化セミナー

# スマートフォン基礎講座

～スマートフォンの使い方聞いてみませんか？～

スマホを所有しているが、使い方がよくわからない方、  
慣れない方を対象に、基本的な操作方法から教わります。



【日 時】 令和8年7月3日、10日、17日（金曜日・全3回）

9時30分～11時30分

【場 所】 佐鳴台協働センター 会議室

【講 師】 ファンファクトリー有限公司 代表 小栗 毅先生

※助手1名

【定 員】 15名（応募者多数の場合は抽選）

【受講料】 500円（資料代）※7月3日に集金します。いかなる理由でも返金は出来かねます。

【内 容】 ①基本機能（基本操作、セキュリティ対策、インターネットなど）

②基本操作（LINE、写真、地図、Wi-Fiなど）

③アプリ機能（アプリの説明、便利なアプリ、浜松市アプリの使い方など）

【持ち物】 スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲み物

【その他】 受講時には、スマートフォンの充電を100%にして、お越しください。

講師と助手の2名  
体制で講座を開  
催します。

★申込期限：6月22日（月）17時まで

★申込方法：①、②いずれかの方法

①佐鳴台協働センター窓口又は電話 9時～17時（日曜・祝日除く）

②右の申込コード又は佐鳴台協働センターのHPからフォームで申込。

定員を超えた場合は、昨年度未受講者を優先します。それでも定員を  
超えた場合、事務局で抽選をします。先着順ではありません。

★受講確認：6月25日（木）以降9時～17時（日曜除く）

佐鳴台協働センター窓口もしくは電話にて当選の確認をお願いします。

②の方法でお申込みされた方には、結果をメールでお知らせします。

★講座の様子を撮影し、ホームページ等で利用させていただきますので、ご了承のうえお申込みください。



申込コード

お  
申  
込  
み



# 快眠ストレッチ講座

快眠につながるストレッチ運動を覚えて、睡眠前に行い、  
自律神経を整えて、スッキリ心地よく眠ることができる体質を  
目指していきましょう！

日時

7月11日（土）

13時00分～15時00分



- ✿ 場所 佐鳴台協働センター 1階 ホール
- ✿ 講師 山下 千恵美 先生
- ✿ 定員 12名
- ✿ 持ち物 ヨガマット（ない方は大きいバスタオル）、筆記用具、クッションかバスタオルかジムボール（どれか1つ）、水分補給用飲み物

★体調の悪い人は、参加をご遠慮ください。



★申込期限： 6月25日（木）17時まで

★申込方法：①、②いずれかの方法

①佐鳴台協働センター窓口又は電話 9時～17時（日曜日をのぞく）

②右の申込コード又は佐鳴台協働センターのHPからフォームで申し込み。

定員を超えた場合は、事務局で抽選をします。先着順ではありません。

定員にみたない場合は、定員になるまで受付します。

★受講確認： 7月1日（水）以降 9時～17時（日曜日を除く）

佐鳴台協働センター窓口もしくは電話にて当選の確認をお願いします。

②の方法でお申込みされた方には、結果をメールでお知らせします。

★講座の様子を撮影し、ホームページ等で写真を利用させていただきます。ご了承のうえお申し込みください。



申込コード