



令和7年8月5日号

○ 楽しくフィットネス講座

【受講者募集】

○ 楽しく学ぶスマホ講座

【受講者募集】

発行元 浜松市西部協働センター 広沢 1-21-1 電話 452-0734

回 覧

市委託
中央区中第2号

◀ 地域文化セミナー ▶

楽しくフィットネス講座



音楽に合わせて楽しく体をうごかし筋力や持久力のアップ、運動不足を解消し健康的な毎日を過ごしましょう♪♪

2回講座

開催日時 **9月5・19日(金) 13:30~15:30**

講 師 **相馬 美津子 先生**

場 所 **西部協働センター 1階 ホール**

受 講 料 **無 料**

定 員 **社会人 18人**

持 ち 物 **ヨガマットまたはバスタオル、運動のできる服装、シューズ、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物**



《申込期限》8月23日(土) 17:15 まで

・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。

《当選結果》受講が決定された方へのみ、8月27日(水)以降に電話にてご連絡します。



下記事項をご了承の上、申込①・② いずれかの方法でお申し込みください。

- ・担当講師の都合や天候その他やむを得ない事情により講座の内容を変更、又は中止させていただく場合があります。
- ・体調が不良の場合は参加を見合わせてください。
- ・講座風景を撮影し、市の刊行物やウェブ等に掲載させていただく場合があります。
- ・駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

申込①	西部協働センター窓口または電話(053-452-0734) 8:30~17:15 ※日曜・祝日を除く
申込②	インターネット(右の二次元コードからアクセスし、お申込みください。) ～ 二次元コードを読み取れない方は、浜松市ホームページから ～ HP > 中央区 > 中央区支所・協働センター > 中央区協働センター通信 > > 西部協働センター > 講座・セミナー申込み > ●●講座申込み ※申込期間・当選確認日は講座によって異なります。各講座の案内をご覧ください。



裏面もご覧ください。

大好評につき今年もやります！

無料



楽しく学ぶスマホ講座

スマホを使ってはいけるけど便利に使えているとは言えない方に向けたスマホ体験講座です。スマホの楽しさを知り、スマホは難しくないと感じていただけるようアドバイザーが丁寧に指導します。お気軽にどうぞ！

日 時： 9月19・26日 10月10・17日 《全4回》

いずれも金曜日 10:00～12:00

講 師： スマホアドバイザー(ソフトバンク)

場 所： 西部協働センター 2階 203講座室

定 員： 社会人 15人

持ち物： スマートフォン、筆記用具



日 程		講座タイトル	内 容
9月	19日 (金)	基本編	『スマホならではの機能』の体験 マップ・LINE・インターネット検索など その他使いたくなる機能の紹介
	26日 (金)	LINE マスター編	メッセージの送受信・ビデオ通話 スタンプ/画像送受信・ともだち追加 その他 LINE の便利機能の紹介
10月	10日 (金)	スマホ決済編	キャッシュレス決済とは？ どこで使えるの？ 代表的なスマホ決済アプリ「PayPay」を体験 どうやってお金を支払うの？ どうやってお金を入れるの？
	17日 (金)	防災/詐欺防止編	防災情報の読み取り方（大雨や地震情報/避難所/災害マップ） 知って安心詐欺メール（詐欺メール例と対処方法） 詐欺防止機能の体験

《申込期限》8月30日（土）17:15 まで

・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。

《当選結果》受講が決定された方へのみ、9月3日(水)以降に電話にてご連絡します。

下記事項をご了承の上、申込①・② いずれかの方法でお申し込みください。

- ・担当講師の都合や天候その他やむを得ない事情により講座の内容を変更、又は中止させていただく場合があります。
- ・体調が不良の場合は参加を見合わせてください。
- ・講座風景を撮影し、市の刊行物やウェブ等に掲載させていただく場合があります。
- ・駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

申込①	西部協働センター窓口または電話(053-452-0734) 8:30～17:15 ※日曜・祝日を除く
申込②	インターネット(右の二次元コードからアクセスし、お申込みください。) 〈二次元コードを読み取れない方は、浜松市ホームページから〉 HP > 中央区 > 中央区支所・協働センター > 中央区協働センター通信 > > 西部協働センター > 講座・セミナー申込み > ●●講座申込み ※申込期間・当選確認日は講座によって異なります。各講座の案内をご覧ください。

