

## いきいき元気教室参加者募集中 (初回体験無料)

65歳からの健康体力づくり始めてみませんか。

日時＝

- ①第1・3金曜 10時～11時
- ②第2・4木曜 10時～11時
- ③第1・3月曜 13時30分～14時30分
- ④第2・4月曜 13時30分～14時30分
- ⑤第2・4水曜 10時～11時
- ⑥第2・4金曜 13時30分～14時30分
- ⑦第2・4火曜 13時20分～14時20分
- ⑧第2・4火曜 15時～16時(※⑧は他の日時より運動強度の高いプログラムとなっています。)

場所＝

- ①里山の駅「風とんぼ」
- ②南井町スポーツ会館(ミニ体育館の和室)
- ③昭和地区公民館
- ④青葉台コミュニティセンター
- ⑤旧JAならけん筒井出張所
- ⑥南部公民館
- ⑦・⑧三の丸会館

定員＝①～⑧とも若干名(申し込み先着順)

対象＝おおむね65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けていない人

申込・問合せ＝

- ①地域包括支援センター(☎55-7733)
- ②第二地域包括支援センター(☎55-7011)
- ③～⑥第三地域包括支援センター(☎57-2233)
- ⑦～⑧第四地域包括支援センター(☎51-0700)

## 放送大学 入学生募集のお知らせ

10月入学生を募集しています。幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。歴史・情報・自然科学・心理学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

出願期間＝第1回：8月31日(木)まで、第2回：9月12日(火)まで

資料請求・問合せ＝放送大学 奈良学習センター(☎0742-20-7870)

(生涯学習課)



## 「シニアのためのスマホ講座」 (無料)

スマートフォンを活用して日常生活の利便性を向上させましょう。

日時＝7月28日(金)

- ①10時～、②14時～

※各回90分程度。

場所＝市民交流棟「みりお～の」

対象＝市内在住・在勤のおおむね65歳以上の高齢者

定員＝各回20人(定員超過の場合は7月14日(金)に抽選し、結果はハガキで通知します。)

内容＝

- ①基礎編(基本操作・設定の仕方・日常生活で活用できるツール(写真メール)の操作方法等)
- ②活用編(QRコードの読み込み、ライン登録などによる市の情報の活用、地図アプリの活用等)

申込・問合せ＝往復ハガキの往信面に、名前、年齢、電話番号、希望する講座の番号(応募できるのはいずれか1回のみ)、返信面のあて先にご自分の住所、名前を記載し、7月13日(木)必着で地域包括ケア推進課(〒639-1198 北郡山町248-4・内線512)へ

## 親子deわくわくクッキング 「おうちでイタリアン」

日時＝7月24日(月)、25日(火)9時30分～13時(受付9時～)

場所＝さんて郡山2階調理室

対象＝年中(4歳児クラス)～小学6年生と保護者

定員＝各日先着6組(大人と子ども2人まで)

参加費＝1人600円

持ち物＝エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物(お茶・水)

内容＝ワンパンパスタ(フライパンひとつで簡単に作れます)、カリカリチキン、パナナコッタなど  
※参加者は検温、手指消毒(調理中マスク着用)のご協力をお願いします(状況によりやむなく中止になる場合もあります)。

主催＝大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会

申込・問合せ＝7月3日(月)～14日(金)に保健センター(☎58-3333)へ

