

「楽々きらめきシニア講座」

年齢を重ねるほどに輝くシニア世代。これまでの知識と経験に、ちょっとした工夫でますます毎日がきらめきます。シニアの暮らしを豊かにする、2つのテーマで参加者を募集します。

対 象 … 60歳以上の方
会 場 … 上野公民館
定 員 … 各テーマ 20 人

(応募者多数の場合は抽選。)

受 講 料 … 無料 ※ただしテーマ2は材料費 2500 円

申込方法 … QR コードから「シニア講座」「募集案内」に進み、「メール申し込み」に必要な事項を入力して送信してください。または、電話や直接窓口で上野公民館までお申込みください。



申込締切 9月13日(金)

テーマ 1

超初心者のスマートフォン活用講座

スマホで何ができるか分からない、そんなシニア向けの講座です。

講 師：岩切 あやのさん 時 間：午前10時～11時30分

開催日	内 容
9月25日(水)	無料でメッセージ送信や通話ができるアプリケーション、「LINE」をみんなで使ってみましょう。
10月 9日(水)	前回の復習をしながら「写真の保存方法は?」「メッセージを消すには?」など、初心者にもいつまづきを解決します。

テーマ 2

毎日の食卓にプラスアルファで楽しく料理

講師のデモンストレーションを見て、楽しくおいしく学ぶ料理講座です。

講 師：荒木 道子さん 時 間：午前11時～13時

材料費：2500 円（3 回分）※1 回目集金。返金できません。

開催日	内 容
11月16日(土)	海外メニューで脱マンネリ ～スパイスも上手に取り入れて～
12月21日(土)	お肉がなくてもしっかりたんぱく質摂取 ～ベジタリアンを参考に～
1月18日(土)	少しの手間で楽しよう！ 力まない作り置き

申し込み、問い合わせ先 上野公民館 (9時～20時。月曜休館)

電話 052-603-0304 東海市名和町南之山 10-4 Eメール uenokokouza@gmail.com