

## 初心者さんのスマホ教室 あと若干名追加募集中！

日時 6/13(木) 10:00~12:00

～使えたらもっと便利！もっと楽しいYou Tube・Google レンズ編～

参加費 無料

対象 どなたでも。今までにスマホ講座を受講されたかたでもOKです

講師 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

※無料スマホ貸し出し機あります

※他社の携帯、スマホの方の参加も大丈夫です



## スマイル育児教室おやつ作り編 ～子供に食べさせたいやさしいおやつ～

日時 6/20(木) 10:00~12:00

材料費 700円

対象 子育て中・孫育て中の方

未就園児の託児(無料)ができます

定員がありますので、ご希望の方は早目にお申込み下さい。

持参物 エプロン・お手拭き

講師 平山直美 先生

定員 8名 お申込み受付中

申込 右のQRコードから又はお電話・窓口にて

申込先 高屋西地域センター TEL&FAX 082-434-0245



## お茶を楽しむ ～ハーブティー編～

普段何気なく淹れているお茶をもっと楽しめるようになりませんか？今回はハーブティーです。効能などのお話も聞きながらお茶を楽しむ方法を知ったら、大切な人と過ごす時間も、きっともっと楽しくなるはずですよ。

また当日は、あなたの身体の状態や好みに合わせたオリジナルブレンドを作り、お土産に持って帰ることができます。

日時 6/24(月) 13:30~15:30

参加費 1000円

講師 池田景子先生 日本メディカルハーブ協会 ハーバルプラクティショナー

定員 10名

申込 右のQRコードから又はお電話・窓口にて

申込先 高屋西地域センター TEL&FAX 082-434-0245



## 時短家事でよりよい暮らしを！

毎日頑張りすぎて疲れていませんか？忙しくても自分時間を大切にしたいですよね。自分の暮らしを整え、時間短縮できる具体的な家事のアイデアを学んで、ゆとりある豊かな生活を送りませんか？

日時 6/29(土) 10:00~12:00

場所 高屋西地域センター ホール

持参 筆記用具

講師 坂下さちこ 先生 時短家事コーディネーター、整理収納アドバイザー

参加費 300円

申込 右のQRコードから又はお電話・窓口にて

申込先 高屋西地域センター TEL&FAX 082-434-0245



## スマイル育児教室 子供のゆかた着付け教室編

浴衣には、暑い夏を快適に過ごす日本人の生活の知恵が詰まっています。着物を着る人が少なくなった今、せめて浴衣くらいは残したいものです。浴衣を通じて日本文化に触れてみましょう。

日時 6/29(土) 10:00~12:00

参加対象 幼児～小学生 と保護者

定員 5組

参加費 無料

持参物 浴衣・ばら帯(へこ帯) 小学生高学年の場合は半巾帯や作り帯でもOK。腰ひも2本位。

※当日は半袖の肌着とレギンスやブルマなど、透けて見えないように下着を着て来てね。サンダル等の履物もお忘れなく。

ママの着付けを希望される場合の持ち物

浴衣・半巾帯・腰ひも3本くらい

袖のある肌着(襟ぐりの大きいもの)、下はレギンスなど。もしくは着物用の肌襦袢(上下つながったタイプでも離れたタイプでもOK)を必ず着用して下さい。

申込 右のQRコードから又はお電話・窓口にて

申込先 高屋西地域センター TEL&FAX 082-434-0245

希望者にはママの着付けも致します。



## つぶやき

高齢になると、社会との関わりが少なくなりがちです。一人の方が気楽だし友達なんかいなくてもと思う人もいますが、コミュニケーションが稀薄になると、精神面に不調が出ることもあります。とりあえずなんにでも参加してみようと生き生きと活動していればきっと良い出会いがあるかもしれませんよ！

