

御園宇地域センター主催



# スマホ教室 開催します！

日時 令和2年9月30日(水)  
10:30~12:00

場 所 御園宇地域センター 研修室  
講 師 オカツウエレクトロニクス(株)住吉徳仁さん  
定 員 6名(先着順)  
持参物 スマートフォン ※貸出しもできます

初心者歓迎  
アプリってなあ〜に？

募集中！



新型コロナ感染対策の為、少人数制となりますのでお早めにお申し込み下さい。

お申し込みは 御園宇地域センターまで  
TEL/FAX 082-423-3871

デジタル掲示板「つながるみそのう」 主催：御園宇小学校区住民自治協議会ためまっぷ事業

スマホを使って御園宇の情報を検索しよう!!

## 「つながるみそのう」使い方ひろば

参加者募集中！

日 程 第1回 令和2年8月25日(火)  
第2回 令和2年9月29日(火)  
第3回 令和2年11月25日(水)  
第4回 令和3年1月26日(火)

※1回の参加でもOKです。

時 間 10:30~11:30

場 所 御園宇地域センター

持参物 スマートフォン・タブレット  
※貸出しもできます。



申込先 御園宇小学校区住民自治協議会  
TEL/FAX 082-423-3871

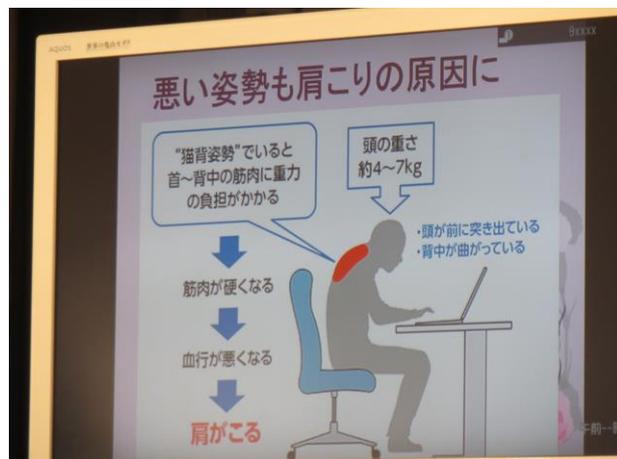
御園宇小学校区住民自治協議会では、地域をより暮らしやすくするために、デジタル回覧版「つながるみそのう」の普及に取り組んでいます。つきましては、区民の皆さま対象に、使い方広場を開催しますので、ぜひ参加して実際に体験してみてください！何回目からの参加でもかまいません！

# 肩こりタオル体操を学びました！

ある調査によると、日本人の男性で 61%、女性で 82%が軽度から重度までの肩こりがあるといわれています。

今回のタオルを使っの肩こり防止体操は、身近なタオルを使っの簡単で効果的な体操です。先生の分かりやすくユーモアあふれるご指導で、和気あいあいと受講することができました。

日々の正しい姿勢にも気を付けながら実践していきたいと思ひます。



悪い座り方の見本↓



頭の重さを体験しています→



西条中央病院理学療法士の島津貴広先生を囲んで！