

ノルディックウォーキング教室を開催します！

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使用する、手軽に始められて健康効果の高いスポーツです。この機会に挑戦してみて、より健康な身体づくりに取り組んでみませんか。

開催内容

- ◆日 時 令和 6 年 9 月 17 日（火） 午後 2 時～午後 3 時 30 分
- ◆場 所 地域づくりセンター美土里集合
- ◆講 師 群馬県ノルディックウォーキング協会 石堀さん
- ◆対象者 一人で歩くことができる大人
- ◆定 員 先着 12 名
- ◆費 用 無料
- ◆必需品 動きやすい服装、運動靴、手袋、帽子、飲み物、リュック（貴重品や飲み物を携行するためのもの）
- ◆内 容 センター美土里に集合して、ノルディックポールの使い方を学んだ後、実際に 2 km 程度のコースを歩きます。
- ◆備 考 雨天時には外でのウォーキングは行わず、センター内で運動します。

申込方法

- ◆期間 令和 6 年 8 月 22 日（木）～9 月 6 日（金） 8:30～17:15 受付
- ◆方法 電話（22-1249）、FAX（22-8239）、メール（midori-k@city.fujioka.gunma.jp）、窓口で受け付けます。メール、FAX の場合は、参加者の住所、氏名、電話番号を記載の上、送信してください。
※メールの場合、確認した後必ず返信します。返信がない場合は届いてない可能性がありますので、センターまで電話をお願いいたします。
※受付時間外の FAX、メールは受付できませんのでご注意ください。

スマホ QR 決済教室を開催します！

色々なお店で使う機会の増えた QR 決済の使い方を学ぶ教室を開催します。今回は最もポピュラーな QR 決済である『PayPay』の使い方について、デモ機を用いて学びます。この機会に使い方を学んで、お得な買い物を始めませんか。

開催内容

- ◆日時 令和6年10月3日（木） 午後2時～午後4時
- ◆場所 地域づくりセンター美土里 2階大学習室
- ◆講師 ソフトバンク株式会社
- ◆対象者 スマホで PayPay を始めたい、学びたい方
- ◆定員 先着20名（10名に満たない場合、開催を中止します）
- ◆費用 無料
- ◆内容 PayPay の使い方についてデモ機等を用いて学びます。

申込方法

- ◆期間 令和6年8月22日（木）～9月14日（土） 8:30～17:15 受付
- ◆方法 電話（22-1249）、FAX（22-8239）、メール（midori-k@city.fujioka.gunma.jp）、窓口で受け付けます。メール、FAX の場合は、参加者の住所、氏名、電話番号を記載の上、送信してください。
※メールの場合、確認した後必ず返信します。返信がない場合は届いてない可能性がありますので、センターまで電話をお願いいたします。
※受付時間外の FAX、メールは受付できませんのでご注意ください。