

平井地区NEWS

2024.10.15 号

みんなで、つくる。
つながる、ひらい。

スマホ困り事相談教室 ～スマホの便利な使い方と気を付けること～参加者募集！

- <内 容> 「スマホをもっと使いこなしたい。」「どんなことに気を付ければいいのか知りたい。」「困っていることがあるので相談したい。」など、スマホに関する困り事・悩み事はありませんか？スマホをもっと便利に安心して使う方法が学べる教室を開催します。お気軽にお申込みください。
- <日 時> 令和6年11月19日（火）・26日（火）午前10時から正午
- <場 所> 地域づくりセンター平井 1階 談話室
- <対 象> 平井地区在住・在勤及びセンター平井利用者
- <申 込> 申込期間は10月25日（金）から11月8日（金）まで。地域づくりセンター平井に電話（TEL：0274-22-1240）または直接お申込みください。（受付時間：日・祝を除く8：30～17：00）

スマホの便利な使い方と気を付けること等について学ぶ

日時：11月19日（火）
午前10時から正午

内容：

- ・スマホを便利に使うために気を付けること
- ・スマホの便利な使い方

※その他、困り事相談の時間を設けます。

スマホ詐欺の手口や対応方法等について学ぶ

日時：11月26日（火）
午前10時から正午

内容：

- ・スマホ詐欺の種類
- ・特に注意が必要な詐欺
- ・実際にあった詐欺の手口
- ・詐欺から身を守るには
- ・見分けがつかないときの対応

※その他、困り事相談の時間を設けます。

裏面にもお知らせがあります！必ずご覧ください♪

『産後のピラティス教室』参加者募集♪

- ＜内 容＞ 産後のママ達の心と体をケアするピラティス教室を開催します！
ピラティスが初めての方でも大歓迎♪ピラティスインストラクター
が分かりやすく指導します。
子ども連れの参加もできます。この機会にぜひお申込みください。
*ピラティスとは・・・
身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整える効果がある運動
- ＜日 時＞ 令和6年11月24日（日）午前10時から11時
- ＜場 所＞ 地域づくりセンター平井 2階 和室
- ＜対 象＞ 産後のママ
*医師から運動の許可が出ている方。産後数年経過していても可。
子ども連れの参加も可。
- ＜定 員＞ 8名
- ＜準備する物＞ ヨガマット、飲物、動きやすい服装
*子ども連れの場合は、バウンサーやタオル等を必要に応じて各自
準備（お子様を預かることはできません。）
- ＜申 込＞ 申込期間は10月25日（金）から11月15日（金）まで。地域づ
くりセンター平井に電話（TEL：0274-22-1240）または直接お申込み
ください。（受付時間：日・祝を除く8：30～17：00）



地域の課題・困りごとは、地域づくりセンター平井までお気軽にご相談下さい。

- 直接のご相談 月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時まで ※不在の場合もございます。
- 電話・FAX での相談 TEL: 0274-22-1240 FAX: 0274-22-7948 ※受付時間は上記を参照下さい。
- メールでの相談 mail: hirai-k@city.fujioka.gunma.jp

カラーで見やすい「平井地区NEWS」は、地域づくりセンター平井HPからご覧になれます。
タイムリーな情報も掲載しますので、ぜひご覧ください。 センター平井HPはこちら➤

