

# 西部老人福祉センター 市民講座

西部老人福祉センターで7月に実施される講座をお知らせします。  
7月の講座は、体操をして身体をほぐしたり、スマホでの詐欺の防ぎ方等を学んでいただきます。

## 中北けんこう体操

日時 7月8日(月)  
13:30~14:30

講師 中北薬品株式会社  
管理栄養士 安江 宏美氏

みなさん日頃から身体を動かしていますか？  
今回は自宅でも簡単に出来る体操をご紹介します。  
この機会にぜひ体操を覚えて健康な身体を作りましょう！！

## 安心スマホ講座

日時 7月25日(木)  
10:00~11:00

講師 岐阜県消費者啓発推進委員  
佐藤 逸子氏  
土岐市生活環境課  
吉岡 美津枝氏

みなさんはスマートフォンをお使いになっていませんか？  
今回はスマートフォンを使った詐欺等に引っかけられないようにする防ぎ方等を学んでいただきます。  
ちょっとした使い方を学んでいただく場面もありますのでご興味のある方はぜひご参加ください！！



- ◇ 会場 総合福祉センター・ウエルフェア土岐 3階 西部老人福祉センター  
(土岐市下石町1060番地) ※裏面の地図をご確認ください
- ◇ 対象 土岐市在住の60歳以上の方(西部老人福祉センター利用者)
- ◇ 費用 無料  
※西部老人福祉センター利用登録が必要です。(無料)

<お問合せ先>

〒509-5202 土岐市下石町1060番地 総合福祉センター・ウエルフェア土岐  
土岐市社会福祉協議会 (電話:57-6661 FAX:57-4611)