

◇「心のリラクゼーションセミナー」の参加者募集 ◇

心と体の緊張を和らげる「呼吸法」や「自律訓練法」を学びませんか？

講師を招いて1時間のセミナー（椅子に座って行う軽い運動）を行います。

今回は 会員さん以外のお友達1名でしたら、お誘いいただいて 構いませんので、ぜひご参加ください。またセミナー終了後、参加者同士の交流会を行いたいと考えております。

日 時：令和5年9月23日（土）午前10時～正午予定

場 所：大仁くぬぎ会館 第1・2会議室

持 ち 物：飲み物

服 装：軽く動ける服装

申込期日：9月15日（金）午後5時まで



スマホ講習会 ～LINEの使い方～

今回はLINEの使い方をテーマに、シルバー事務局職員が講習会を開催いたします。

また、シルバー事務局でもLINEアカウントを作りましたので、今後はLINEを使って事務局とメッセージ等のやり取りをしていただけるようになります。

この機会にLINEの基本操作から応用編までを学んで、ご家族・ご友人などのコミュニケーションに活用しませんか？ぜひお気軽にご参加ください。



日 時：令和5年9月25日（月）午後1時30分～午後2時30分予定

場 所：伊豆の国市シルバー人材センター 会議室

持 ち 物：スマートフォン

申込期日：9月19日（火）午後5時まで



◆ 草刈り作業中の飛び石にご注意ください ◆



最近、草刈り作業中の飛び石により、車の窓ガラス破損が発生し、

損害賠償に発展したケースが多発しています。

草刈り作業を行う時は、周囲をよくご確認の上

作業を行っていただけますよう、ご注意の程、

どうぞよろしくお願いいたします。



この会報は「会員の皆様同士、また会員の皆様と私ども事務局職員の交流の場」として

色々な情報発信として発行することになりました。

ぜひご意見、ご要望等をお寄せいただけましたら幸いです。

お申込み・お問い合わせは **伊豆の国市シルバー人材センター 吉田・内野**

☎ **055-948-9526** まで

