



スマホ・パソコン講座 2026・9月

スマホ講座（1回）

9月4日(金曜日)午前10時～12時

生成AI実践活用講座(3回)

午後1時30分～3時30分

今日から使える健康アプリ活用講座

スマホは、最強の健康パートナーになるってご存知ですか？
使い方をマスターして、今より健康になりましょう。

- ① 健康とスマホのいい関係
- ② 「歩数計アプリ」を使ってみよう
- ③ 生活がちょっと豊かになる健康アプリ
- ④ 知っておきたい「スマホと健康の注意点」

受講料 1,300円

定員 6名(先着順)【最少催行人数2名】



初中級者向けの「生成AIの実践応用講座」です。

- ① スマホ・パソコンの「困った」を生成AIで解決する…写真整理、書類作成、トラブル解決
- ② 詐欺・フェイクから身を守る…生成AI時代の情報リテラシー
- ③ AIと一緒に「自分の記録」を残す…自分史・エンディングノート・思い出

開講日（金曜日1:30～3:30）

9月4日 9月11日 9月18日

受講料 3,900円

定員 20名(先着順)【最少催行人数2名】

使用機器 お手持ちのパソコン

センター備え付けパソコンも使用できます。

申し込みのときにご相談ください。

機器使用料 300円(台数に限りがあります)

申し込み 長崎市シルバー人材センター
問い合わせ 電話 095-842-9500
教室 長崎市岡町2番13号 2階パソコン室

最寄りの有料駐車場:平和公園の西側「文明堂平和公園店」の横 交通機関:バス停・電停「平和公園」

申込期間 令和8年8月12日(水)～令和8年8月28日(金)平日午前8時45分～午後5時30分

☆注 どちらの講座も欠席、中途退講した場合の受講料の払い戻しはありません。

