

シルバー人財センターだより

発行／公益社団法人山陽小野田市シルバー人材センター

〒756-0806 山陽小野田市中川二丁目4-16 ☎0836-84-0448

スマートフォン教室のご案内 スマホを安心・安全に使えるようになろう

市役所と共催でスマートフォン教室を開催します。

スマホは、電話をかけるだけではなく、いろいろな使い方があり、便利な道具ですが、使い方が分からない、使いこなせていないと思われる方も多いのではないのでしょうか。

教室は5回シリーズで、スマホの基本的な使い方やLINEなどコミュニケーションアプリの使い方を学ぶことができます。

会員だけでなく、家族やお知り合いの方も参加できます。

受講料は無料です。

コース	日 程	時 間	募集人数	内 容
①	1月11日(木) 1月18日(木) 1月30日(火)	13:30 ~14:30	10人	<ul style="list-style-type: none"> ・スマートフォンの基本操作(文字入力・音声入力など) ・メール/LINEの使い方 ・インターネット検索の方法 ・日常生活で役立つアプリ(健康管理等)の利用方法
②	2月6日(火) 2月13日(火)	15:00 ~16:00	10人	

場所 山陽小野田市民館

対象 シルバー会員・その他

申込方法 **当センター(☎84-0448)に電話(先着順)**

申込期限 **12月28日(木)**

スマホをお持ちの方は、ご自分のスマホをご持参ください。

持っていない方は、教材用のスマホを用意しますので、お申し出ください。

ご参加、お待ちしております。

令和5年分配分金等支払証明書

確定申告に必要となる「配分金等支払証明書」は、**令和6年1月中旬ごろ**に会員の皆さんに発送する予定です。

良いお年をお迎え下さい



令和6年カレンダー

当センターのカレンダーが**残りわずか**です。ご入用の方は事務所までお越しください。

なお、先着順ですので、なくなっている場合もあります。事前に電話で確認いただければよろしいかと思います。

安全は 無理せず 焦らず 油断せず (安全就業スローガン)

トレーニング7

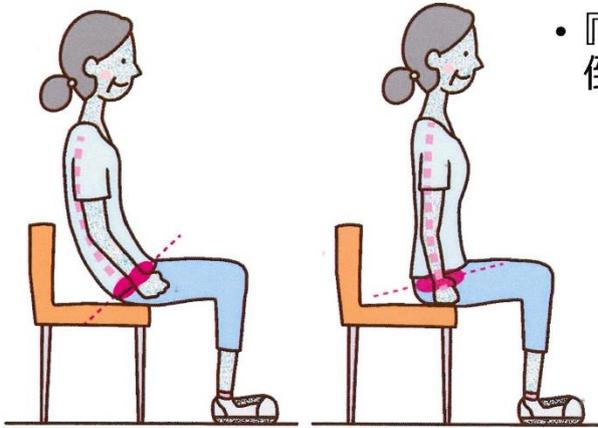
ストレッチ



上体ストレッチ⑦

- 骨盤の前倒し、後ろ倒し運動を行う
- 『おへそ』を突き出すように骨盤を前に倒し、お腹を凹ますように後ろに倒す

ゆっくりと10往復実施する



ポイント!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。「おへそ」への意識を忘れずに。

期待される効果!

腰痛軽減、腰痛予防

日常生活での効果!
腰痛の軽減。姿勢が改善する。

トレーニング8

ストレッチ



脚ストレッチ①

- 太ももの裏のストレッチを行う
- 膝をやや伸ばした状態で体を前屈する
- つま先を挙げた状態と下げた状態の2通りの方法で実施
- いずれの運動も15秒程度持続する

左右2~3回行う



ポイント!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり持続的にストレッチすることがポイントです。太ももの裏、膝の裏に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。脚の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。