2019年1月開講
受講生募集!!

元気活力講座

道後公民館主催

シニア・シルバー世代の方、大歓迎！

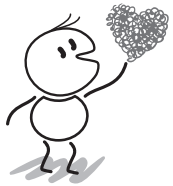
A コース　隔週 火 曜日　げんきの森 認知症予防プログラム

今日からはじめる認知症にならない取組み

コース説明　定員20名　お申込みが10名以上で開講！

超高齢社会を迎え、認知症になる人の数が急増しております。そんな中、予防も取組みも何もしないで過ごしていては大変です。自分の人生は最期の時まで自分の意志で決めて行けるように、認知症についてしっかりと学び、そうならないためのプログラムに参加して、楽しく充実した時間を皆さんで共有しましょう。特に最近外に出かけるのが億劫になっている方は要注意。人とのコミュニケーションが認知症予防にとても大切です。専門スタッフがあなたの不安を取り除きます。初めの一歩を踏み出したときからが、もう認知症予防となります。皆さんのご参加お待ちしております。

対　象：年齢や性別を問わず、健康な方ならどなたでもご参加いただけます。



認知症予防プログラム内容

- ●五感を最大限に使って脳を刺激
- ●苦手なことに楽しくチャレンジ！
- ●身体と脳を使う簡単なトレーニング・参加者との楽しい交流

開催日	隔週火曜日 10：00 ～ 12：00	開催場所	3階 講義室(大)
日　程	1/29・2/12・2/26・3/12・3/26（計5回）		
参加費	5回で2,500円（単発でご参加の方は1回700円）		
リーダー お手伝い	認知症予防サポート げんきの森 木原 真由美 認知症予防サポート げんきの森 スタッフ		

B コース　毎週 火 曜日　パソコン講習 6回トータルコース

イチからはじめるエクセル入門

コース説明　難易度　★★☆☆☆　お申込みが7名以上で開講！

エクセルの基本操作を身に付け、データ入力から表作成、計算、そしてグラフ作成まで、ゆっくりじっくり習得していくコースです。エクセルの優れた機能を実感しながら、楽しくマスターしましょう！（テキストは、エクセル2016/2013対応版）

対　象：パソコンをご持参できる方・マウスの操作、文字入力が出来る方

講習で使用するテキスト

講習内容　※ご自分のパソコンをご持参下さい。

- ●第1回：エクセルの基本操作とデータ入力
- ●第2回：データの編集と見栄えを整えよう！
- ●第3回：表の見た目を変えよう！
- ●第4回：計算しよう！
- ●第5回：グラフを作成しよう！
- ●第6回：データの並べ替えと検索

講習日	毎週火曜日　14：00 ～ 16：00	講習場所	3階 視聴覚室
日　程	1/22・1/29・2/5・2/12・2/19 2/26（計6回）	講　師	まなびの森 スタッフ
受講料	7,700円（教材費込）		

お申込み方法　A・Bコース共通

締切日：2019年1月18日（金）

お名前･ご住所･お電話番号･ご年齢･ご希望のコースを、道後公民館までお電話または窓口にてお申込みください（申込受付時間帯：平日9時～17時、土曜日9時～12時、日祝はお休みです）。尚、応募多数の場合は抽選となります。抽選漏れの方にはご連絡を差し上げます。公民館から連絡がない場合は、受講可能ですので、日程をご確認の上、お越しください。ご不明な点は道後公民館までお問い合わせ下さい。

☎ 089-921-0430

ご連絡先：道後公民館
松山市道後町1丁目5-31
http://www.dogo-cc.com/

- ■ 開講後のキャンセルや欠席につきましては、返金ができません。
- ■ 講習スケジュールは少し変更する場合があります。
- ■ 十分な駐車場が確保できないため、お車でのご参加はご遠慮ください。