

道後公民館主催

2019年9月開講

# 元気活力講座

受講生募集!!

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っても大切です。専門スタッフがあなたの不安を取り除きます。初めの一步を踏み出したときから、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	9/24・10/8・(10/22 休講) 10/29・11/12・11/26 12/10 (計6回)		
参加費	6回で3,000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		

お申込み方法 締切日 ▶Aコース：2019年9月17日(火) ▶Bコース：2019年10月1日(火)

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。

## Bコース 毎週火曜日 パソコン講習7回トータルコース 楽しく学ぼう! エクセル編 ※定員8名!

■コース説明 ■難易度 ★★☆☆☆ お申込みが5名以上で開講!

はじめて Excel を使う方、以前使ったことがあるけど忘れてしまった方におススメです。表やグラフの作成からデータベースの操作まで、Excel の基本をゆっくり楽しく勉強していきましょう! (テキストは Excel2016 対応版)

- 対象
- パソコンをご持参できる方
  - パソコンを使ったことがあり、文字入力ができる方

■講習内容 ※ご自分のパソコンをご持参下さい。

- 第1回：Excelの画面構成と基礎知識
- 第2回：データの入力・編集とブックの保存
- 第3回：オートフィルと関数
- 第4回：セルの参照・表のレイアウト
- 第5回：グラフの作成
- 第6回：データベースの利用
- 第7回：お楽しみ作品作り

時間が13:30~  
になりました!

使用する  
テキスト



講習日	毎週火曜日 13:30 ~ 15:30	講習場所	3階 視聴覚室
日程	10/8・10/15・(10/22 休講) 10/29・11/5・11/12 11/19・11/26 (計7回)		
講師	まなびの森 スタッフ	受講料	8,500円 (教材費込)

- 開講後のキャンセルや欠席につきましては、返金できません。
- 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。



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/>