

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	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 **パソコン講習は、今学期は開講しません。** 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：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

講習で使用するテキスト

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。