

2018年5月開講  
道後公民館主催

# 元気活力講座

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

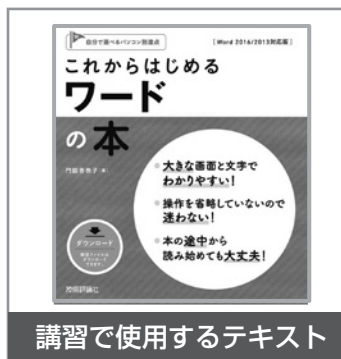
開催日	隔週火曜日 10:00 ~ 12:00	開催場所	3階 講義室(大)
日程	5/29・6/12・6/26・7/10・7/24 (計5回)		
参加費	5回で2,500円 (単発でご参加の方は1回700円)		
リーダー お手伝い	認知症予防サポート げんきの森 木原 真由美 認知症予防サポート げんきの森 スタッフ		

## Bコース 毎週火曜日 パソコン講習\*8回トータルコース イチからはじめるワード入門

■ コース説明 ■ 難易度 ★★☆☆☆ お申込みが7名以上で開講!

ワードの基本操作って、知ってるようで知らないことが沢山あるかも。ワードの基礎をイチから学び、プラスアルファを習得してみませんか?初めて習う人、もう一度勉強したい人、みんなと一緒に楽しく学んでいきましょう! (テキスト: Word2016/2013 対応版)

■ 対象：マウスの操作、文字入力ができる方



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：定型文や特殊文字を入力しよう!
- 第2回：文字を派手に飾ろう!
- 第3回：文字を均等に揃えよう!
- 第4回：表を作ろう!
- 第5回：イラスト、写真、ワードアートの活用
- 第6回：いろんな図形を描こう!
- 第7回：暑中見舞いを作成しよう!
- 第8回：総復習・作品づくり



講習日	毎週火曜日 14:00 ~ 16:00	講習場所	3階 視聴覚室
日程	5/29・6/5・6/12・6/19・6/26 7/3・7/10・7/17 (計8回)	講師	まなびの森 スタッフ
受講料	テキストをご購入の方：10,000円 (教材費込) テキストをご持参の方：8,500円 (教材費込)		

### お申込み方法 A・Bコース共通

締切日：2018年5月22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。



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。