

岩ちゃん先生の

# パソコン相談室

おしえて!



**3回連続!**

**1回だけ参加もOK!**

**第28回 令和8年4月15日 (水)**

**第29回 令和8年5月20日 (水)**

**第30回 令和8年6月17日 (水)**

**簡単な写真加工に挑戦しませんか!**

スマホは使えるけど  
パソコンの使い方を  
忘れてしまった!  
ワード・エクセル、  
色んなソフトの疑問など  
気軽に相談に来てね

スマホも  
聞いてね!



午前11時～正午まで  
ふれあいセンターもも3階  
参加費無料どなたでも参加OK

パソコンは持ち込み可能  
貸し出しもできます!

**サポーター大募集!**

パソコンに詳しい方、教える  
お手伝いしてみませんか?



申込み・問い合わせ：中央区福祉協議会

☎ 06-6763-8139

# 体を使って楽しく介護予防♪

## 生徒さん大募集！

フレイル予防に！  
楽しくやろう！

# けん玉教室



フレイル予防として 高齢者向け「けん玉教室」を開催します。  
けん玉の腕は問いません！難しい技ができなくてもOK。  
一緒に楽しめる仲間を大募集します!!

どちらかの曜日

参加でもOK

～ けん玉教室 開催 ～

とき : 毎月第3火曜日、第3土曜日 (祝日の場合は休み)

じかん : 午後2時～3時30分

ところ : ふれあいセンターもも 3階 (上本町西2-5-25)

エレベーター、階段上がって左へ ボランティア・市民活動センター  
「上手くないから…」という方でも大丈夫です！一緒に楽しみましょう！

一緒に楽しみましょう！

社会福祉法人 大阪府中央区社会福祉協議会 (ふれあいセンターもも)

TEL:06-6763-8139 (担当:生活支援コーディネーター)まで連絡下さい

住所:大阪府中央区上本町西2-5-25