

2018年1月開講
道後公民館主催

元気活力講座

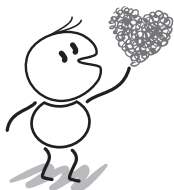
シニア
シルバー世代の方
大歓迎!

Aコース 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り組み

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、予防も取り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：1/23・2/6・2/20・3/6・3/20(隔週火曜日5回)

開催時間：10:00～12:00 開催場所：3階 視聴覚室

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：NPO法人認知症予防サポート げんきの森 木原 真由美
お手伝い：NPO法人認知症予防サポート げんきの森 スタッフ

お申込み方法 A・Bコース共通

お名前・ご住所・お電話番号・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9時～17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 パソコン講習*6回トータルコース イチからはじめるパワーポイント

コース説明 難易度 ★★★☆☆ お申込みが7名以上で開講!

パワーポイントの基本操作を身に付け、スライドに表やグラフを作成したり、イラストや動画を利用して効果的なプレゼンテーション資料を作成します。(テキストはPowerpoint2016/2013対応版)

対象：ワード&エクセルの基本操作ができる方



講習内容

- 第1回：基本操作を身に付けよう!
- 第2回：スライドを作り、デザインを変更しよう!
- 第3回：表やグラフを作ろう!
- 第4回：スライドに入れる図を作ろう!
- 第5回：イラスト、写真、動画を利用しよう!
- 第6回：アニメーションを活用して、スライドショーを実行しよう!

講習日：1/23・1/30・2/6・2/13・2/20・2/27
(毎週火曜日6回)

講習時間：14:00～16:00 講習場所：3階 視聴覚室

受講料：8,000円(教材費込) ※ご自分のパソコンをご持参下さい。

講師：まなびの森 スタッフ

締切日：2018年1月16日(火)



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。