

## 65歳からの健康づくり「はつらつ健康教室」に参加しませんか？

- 教室内容**
- 介護予防のための筋力維持・強化体操
  - 5月は骨密度測定

**対象** 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方 **申し込み** 不要 **参加費** 無料

5月・6月の開催日程	〈開催時間〉13:30～15:30			
	クリスタルアージュ	5月28日(火) 6月25日(火)	高宮田園パラッツォ	5月30日(木) 6月20日(木)
	八千代文化施設フォルテ	5月15日(水) 6月19日(水)	甲田文化センターミュージズ	5月16日(木) 6月4日(火)
	美土里生涯学習センターまなび	5月8日(水) 6月12日(水)	向原生涯学習センターみらい	5月14日(火) 6月5日(水)

※7月以降の日程は広報「あきたかた」7月号に掲載します。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



## スマートフォンは生活の必需品！ 携帯電話から切り替えましょう



まだ携帯電話(フィーチャーフォン)を使っているという方は、なるべく早めにスマートフォンへ切り替えましょう。スマートフォンが当たり前の時代になり、電波状況や、暮らしに関わる大切なことも変わってきています。

### 3G回線が停止され、 携帯電話が使えなくなります

携帯電話は「3G回線」という通信回線を利用していますが、携帯電話各社が3Gサービスを順次終了させています。

- KDDI** 2022年3月31日に終了
- ソフトバンク** 2024年4月15日に終了
- NTTドコモ** 2026年3月末に終了予定

### 病院の予約が オンライン化

病院の予約が、電話からインターネットへ徐々に切り替わっています。本市ではまだ従来通りの予約方法で運用されていますが、世の中では着実にオンライン化が進んでいます。スマートフォンがあれば、インターネットから簡単に予約を取れるようになり安心です。

### 役所関係の手続きの オンライン化

役所関係の手続きも、徐々にインターネットへ切り替わっています。

- 市の公式LINEから、各種証明書の申請・発行などができます。また、イベント情報や交通情報なども見ることができます。
- 損壊、危険な空き家などの情報を、画像や位置情報を共有して市に通報できます。

## 初心者でも安心して学べるスマートフォン講習会 | 5月の開催日程

日時	場所	内容	申込先
24日(金) 14:00～15:00	甲田文化センターミュージズ	LINEの利用方法	CBBS

**定員** 12人 ※先着順 **申込締切** 開催日の前日(閉庁日・休業日を除く)の17:00

**問合せ・申込** CBBS株式会社 ☎050-5535-5500・お太助フォン 99-5500

☎政策企画課 企画調整係 ☎お太助フォン ☎42-5612

5月開講

## 高齢者大学 申込受付中!

いきいきシニアライフを  
はじめよう!



知識や教養を身に付けながら、自らの生きがいと健康づくりに取り組んでみませんか? 市内の文化センターで、仲間と一緒に大学生活を楽しみましょう!

- 講座内容**
- ・マリンバ&パーカッションコンサート
  - ・ボディメイク(イスを使う筋トレ)
  - ・昭和歌謡を歌おう(歌唱、音楽で脳トレ)
  - ・消費生活トラブル講座(寸劇)
  - ・心身リフレッシュ(ハンド・頭皮ケア)講座
  - ・社会環境課講座
  - ・健康長寿課講座
  - ・お楽しみ講座



- 対象者** 60歳以上の方  
**年会費** 1,000円(市外の方2,000円)  
※講座が中止になった場合も返金はできません。  
**講座期間・回数** 5月～翌年3月の間で8回  
※各大学で日程が異なります。

生きがいとしていろいろなイベントが楽しみです

これまでの受講された方の声

久しぶりに会える人の顔が見れていい

楽しい1日が過ごせます

予想以上に良くなり、楽しくて良かった

### 吉田 三矢大学

- [開講式] 5月24日(金) 13:30～15:00  
[開催日] 第4金曜(原則)  
[会場] クリスタルアージュ  
[問合せ] ☎お太助フォン 42-2411

### 八千代 八千代大学

- [開講式] 5月8日(水) 13:15～14:45  
[開催日] 第2水曜(原則)  
[会場] 八千代文化施設フォルテ  
[問合せ] ☎お太助フォン 52-2323

### 美土里 美土里大学

- [開講式] 5月23日(木) 13:30～15:00  
[開催日] 第4木曜(原則)  
[会場] 美土里生涯学習センターまなび  
[問合せ] ☎お太助フォン 59-2120

### 高宮 たかみや福寿大学

- [開講式] 5月16日(木) 10:30～12:00  
[開催日] 第3木曜(原則)  
[会場] 高宮田園パラッツォ  
[問合せ] ☎お太助フォン 57-1803

### 甲田 甲田大学

- [開講式] 5月22日(水) 13:30～15:00  
[開催日] 第4水曜(原則)  
[会場] 甲田文化センターミュージズ  
[問合せ] ☎お太助フォン 45-4311

### 向原 向原寿大学

- [開講式] 5月15日(水) 13:30～15:00  
[開催日] 奇数月は第3水曜、偶数月は第3木曜(原則)  
[会場] 向原生涯学習センターみらい  
[問合せ] ☎お太助フォン 46-3121

### 申し込み方法

各町文化センターに設置してある申込書に記入し、提出してください。

☎生涯学習課 社会教育係 ☎お太助フォン 42-0054