

39 今さら聞けないスマホ操作術

スマホの基本操作からすぐに役立つ活用術

- 受講料金 6,000円（3ヶ月）※教材費200円（初回のみ）
- 基本開催日程 第2・第4水曜日 20:00～21:30
- 講師名 湊 常ノMCPCスマートフォンケータイアドバイザー、Webライティング能力検定3級

講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

専門用語を使わず、『やさしい、たのしい、おもしろい』を概念に、最初に知っておく基礎知識を体験しながら学ぶ講座です。

スマホの基本的な使い方から、災害時に役立つアプリ、特殊詐欺に巻き込まれないための回避、解決方法などを学びます。

■講座詳細

①認知症予防運動（注1）、マインドフルネス（注2）、集中カトレーニング(15分)

②スマホ講座（50分）

※休憩(5分)

③情報の共有、交換、質問（20分）

（注1）脳を活性化させるのに効果的なのは考えながら手を動かすことです。スマホの入力方法（フリック入力）は、指先を動かしながら頭も使うことができるのでとても良いとされています。

（注2）マインドフルネス（瞑想）とは、精神の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証され、アメリカではグーグルをはじめフェイスブックなどの企業や政府機関の研修でも取り入れられています。

■全ての機種（スマートフォン）、OS（iOS、Android）での端末で受講いただけます。

すでにスマートフォンをお使いの方はお持ちください。

これから購入を検討されている方も受講していただけますので、ご相談ください。

※質問・ご不明な点などございましたら、080 - 9482 - 2140（湊）までお問い合わせください。

この講座は3名以上の申込みで開講になります。

開講予定日

2021年10月13日	2021年11月10日	2021年12月8日
2021年10月27日	2021年11月24日	2021年12月22日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第2・第4水曜日	20:00～21:30	6,000円