

スマホで写真コンテスト 初心者の参加歓迎

いきがい活動ステーションは、中高年の皆さんがスマートフォンで撮影した写真を募集します。写真技術やセンスを競うコンテストではありません。「シニアもスマホで楽しもう！」が目的です。スマホ初心者のあなたの参加をお待ちします。

- ①テーマ：「私の自慢」または「おすすめの場所・景色」
- ②撮影条件：お持ちのスマホであなたが撮影した写真1点
- ③参加資格：概ね50歳以上でスマホ歴概ね3年以内の人
- ④応募方法：写真データ1点をeメールかLINEでいきがい活動ステーション宛に送信
- ⑤応募締め切り：2021年12月28日到着
- ⑥入賞発表：2022年1月中旬ホームページなどで
いきがい活動ステーションなどで入賞作品を展示予定
※詳しくは「いきステ」ホームページでご確認ください

フットケア教室 正しく靴が履けていますか？

新型コロナによる外出自粛が続き、出歩く機会が減ったせいか、最近、足の不調を訴える人が増えています。理学療法士の小田隆宏さんが、正しい靴の選び方、履き方、歩き方を教えます。

- ①日時：2022年1月18日（火） 11時～12時
- ②場所：いきがい活動ステーション
(小倉北区魚町3丁目3-20、中屋ビル地下)
- ③内容：足の構造・機能の説明、外反母趾、足底筋膜炎などの原因、改善体操などについて
- ④参加予約：いきがい活動ステーションに電話で予約
先着15名で締め切り
- ⑤参加費：資料代として500円
※ふだんよく履いている靴（2足まで）
をご持参ください



いきステのLineともだちになりませんか？



いきステは新しい講座情報や出張相談会などの情報をLINEでお知らせします。スマホでLINEを活用中の方は、右のQRコードから「いきステ」のLINE画面に入り、「追加」(+印)をタップして登録してください。



出張「いきがい・スマホ相談会」を開催中

いきがい活動ステーションは、中高年の皆さんが健康で生き生きとした人生を送るための相談を受け付けています。新型コロナウイルスの緊急事態宣言の際に、オンラインおしゃべり会を開催したのを機に、新たに市内各地の施設などに出かけての「おしゃべり相談会」を始めました。今年いっぱい予定は下記一覧表の通りです。

■スマホの初歩操作相談会

おしゃべり相談会では、併せてスマホの基本操作相談会も開催しています。スマホの初歩的な操作方法についての質問、ご相談に応じます。なおスマホ相談には事前の予約が必要です。下記電話番号かメールアドレスに日時、お名前、連絡先をご連絡ください。一箇所につき10名程度で制限することがあります。ご了承ください。

■イオンモールのウォーキングコースを歩こう

11月30日と12月21日のイオンモールでの相談会では、イオン店内の約1.5kmを歩く室内ウォーキングも開催します。こちらも下記いきがい活動ステーションの電話かメールアドレスに事前連絡をお願いします。先着10名で締め切ります。いずれも13時までに1階いちいがしの広場に集合。完歩者には「足裏コロコロボール」をプレゼントします。

月	日	曜日	時間	場所	住所
11	27	土	12:00～14:00	若松二島西公園「年長者いこいの家」	若松区鴨生田2丁目9
	30	火	11:00～14:00	イオンモール八幡東1階「いちいがしの広場」	八幡東区東田3丁目2-102
12	4	土	13:00～15:00	門司高田「年長者いこいの家」	門司区大里原町11-20 高田公園
	8	水	11:30～13:30	年長者研修大学校「穴生学舎」	八幡西区鉄竜1丁目5-1
	14	火	11:00～14:00	ココクル平野	八幡東区平野1丁目3-2
	15	水	12:30～14:30	若松二島西公園「年長者いこいの家」	若松区鴨生田2丁目9
	21	火	11:00～14:00	イオンモール八幡東1階「いちいがしの広場」	八幡東区東田3丁目2-102