



★やさしいクラシックギター教室（4/8～：全6回）

→実施中

★発酵博士から学ぶ 発酵食品の魅力とパワー（1/28）

★スマホの基本と LINE 体験講座



発酵博士から学ぶ 発酵食品の魅力とパワー

◆発酵食品の『なぜ?』を楽しく丁寧に解説していただきました。なぜ身体にいいのか?なぜ日本食の文化として発酵食品が広まったのかなどなど、何気なく摂取していた発酵食品の魅力を学びました。

〔参加者の声〕

- ・分かりやすく活かせることが多かったです。
- ・具体的な話だったので、料理を作るときに参考になりました。
- ・和の食について、改めて発酵食品をバランスよく楽しく食べる必要性を感じました。

スマホの基本と LINE 体験講座

◆60歳以上の方を対象に、いまさら聞けないスマホの基本操作やアプリの活用について『スマホアドバイザー』が丁寧に分かりやすく教えていただきました。

(参加者の声)

- ・丁寧に教えていただきありがとうございました。
- ・引き続き、このような機会を設けてもらい、少しずつ慣れていきたいと思う。
- ・知らなかったことが多くありました。参加して良かったです。

