

健康寿命 日本一を目指して 健康のために心がけたい、ちょっとしたこと

ほどほどに、まんべんなく 食生活

● 1日3回規則正しく食事をしよう

特に朝食は、睡眠後で不足する脳へのエネルギー補給のため重要です。

● バランスのよい食事をしよう

「主食」「主菜」「副菜」の見た目量が3:1:2になるとちょうどよいバランスです。

● よく噛んで味わって食べよう

よく噛むことは消化がよくなるうえ、だ液の分泌も増え、口の中を清潔に保ちやすくなります。また、生活習慣病の予防や認知症防止などにもつながると言われています。

● 塩分を控えめに、野菜を多くとろう

1日に摂る塩分は、男性なら8g未満、女性なら7g未満にしましょう(塩小さじ1杯=6g)。

野菜は1日350gが目標。



藤沢市では

冊子「大切です！食生活」を小学1年生と他市からの転入生の保護者に配布し、食育を行っています。

☎ 0466(25)1111 藤沢市教育委員会 学校給食課

食育月間である6月を中心に、食育に役立つ講座を年間を通じて開催。特に6月の「食育講演会」は実用的な内容で毎回好評です。今年の内容は、ポスターなどをチェック。

☎ 0466(50)8430 藤沢市 健康増進課



「面倒くさい」から、まず一步

からだ

● 日常生活の中で、少し余計に体を動かそう

目安は、18歳～64歳未満は1日60分以上、65歳以上は1日40分以上。時には階段を使う、通勤や買い物などで積極的に歩くなど、無理せず続けましょう。



藤沢市では

● 定期的な健康診査（歯科健診含む）を習慣にしよう

病気の早期発見以外に、毎年数値を知ることによって、体の状態の変化もわかります。

■ 「みんなでからだを動かそう！」を展開。「ふじさわプラス・テン体操」などのオリジナル体操の普及講座を実施するほか、地域で定期的にからだを動かす取り組みをする団体「からだ動かし隊」を募集し、HPなどで紹介をしています。

[ふじさわオリジナル体操](#) [検索](#)

■ 4月10日の広報と一緒に配布される「成人検診のお知らせ」は健康に役立つ情報の宝庫！市役所や市民センターでも手に入ります。



祝！日本上陸35周年！

Thank you!!

No.1シーフードレストランのRED LOBSTERは日本上陸35周年を迎えます。江ノ島店も近隣の皆様に支えられ、湘南の地で34年を迎えることができました。感謝の気持ちとしまして、スペシャルクーポンをご用意！ご家族・お友達と楽しいひとときをお過ごしください。

ロブスター大アヒグリ野菜（単品1,190円）※除外日あり

おトクなランチタイム 990円～

ハイチャア・ソファ席完備でお子様連れも安心！

テラス席はワンちゃんもOK！

※表示価格は全て税込みです

メインが選べる平日限定ランチ ハーバーコース（1,490円）

RED LOBSTER 江ノ島店 ☎ 0466(27)6800

藤沢市片瀬海岸3-22-19(新江ノ島水族館向かい)
11時～L.O.23時 年中無休



積極的に休もう こころ

● ストレス解消法をもとう

自分の心の状態に目を向け、軽いうちにストレスを発散しましょう。



● 良い睡眠をとろう

十分な睡眠は疲労回復のほか、生活習慣病やうつ病などの予防にもつながります。



体と精神を休め、明日の活力を養う「休養」

藤沢市保健医療センターで保健指導を行う
公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健師 大塚尚美さん

「仕事や勉強など、頭を使うストレスには運動など体を動かす解消法が、体を使ったことによるストレスには、ゆっくり体を休める時間が必要です。体や精神の緊張をほぐすことは、生活習慣病や自律神経失調症などの予防にもつながります。また睡眠には、成長ホルモンの分泌による傷んだ細胞のメンテナンスと、心臓や脳などを休ませる働きがあります。健康のために毎日少しずつでもいいので体にいいことを習慣づけるといいですね」

藤沢市では

■ HP「こころの体温計」を用意。設問に答えていくことで、自分や家族の心の状態などが客観的にわかります。[藤沢市 こころの体温計](#) [検索](#)

■ 「最近眠れない」「ストレスで不安」など精神保健に関する電話相談

☎ 0466(50)3593 直通 藤沢市 保健予防課 精神保健担当



● 社会や他人とのかかわりをもとう

家庭や会社・学校以外の人間関係をもってみれば視野も広がります。

その人らしくいられる場所があれば、人は元気になる

亀井野でデイサービス・グループホームなどを運営する
株式会社あおいけあ 代表 加藤忠相さん

「認知症と診断された人でも、できることや好きなことに取り組み、周りから認められることで、表情が変わり、イキイキしていく姿をたくさん見てきました。健康なほうがいいかもしれません、それ自身が目的でなく、健康で何をするのかがより重要だと思います。『この町で頑張って生きてきてよかった』と思えるためには、他人を受け入れ、自分も受け入れてもらえる、周囲の人とのそんなつながりが大切ではないでしょうか」

藤沢市では

■ 地域の人々が気軽に集まり、ゆっくりとした時間を過ごせる「地域の縁側」が市内に26カ所あります。さまざまな課題を抱える方への気付きにつながる場、さらに、相談者の悩みを緩和したり、地域のネットワークにつなげることを目指しています。

藤沢市 地域の縁側 [検索](#)

☎ 0466(25)1111 藤沢市 市民自治推進課
(4月以降は地域包括ケアシステム推進室)



復興半ばの被災地を買い物で応援 東北復興応援プラザ

営業日 毎週火曜・水曜・木曜の週3日 営業時間 10時30分～18時

東日本大震災で被災した東北地方の特産品を集めたアンテナショップです。独自ルートで仕入れた、他のお店にはない品々も並びます。ぜひ募金のつもりでご購入をお願いします。



藤沢駅北口
徒歩3分



藤沢市藤沢607-1 藤沢商工会館ミナパーク1階
☎ 0466(27)8888 藤沢商工会議所

長後のホッとな居場所 シェアカフェ長後食堂でこども食堂も

小田急線長後駅近くにユニークなカフェがある。一つの店舗の中で、店長が日替わりで変わることで、多くの種類の料理や出会いが楽しめる、その名も「シェアカフェ長後食堂」という。発案者の高見広海さんは、「長後は高齢者が多いので、近くの店が日替わりで違う店になれば、店が家の近くに来てくれる移動販売のようにいろいろな料理を楽しめるじゃないですか」と経緯を語る。

このシェアカフェを舞台として、昨11月に長後地域の活性化会議が発足された。参加者は、商店主、大学生、市の職員…。初回は18時に始まり終わったのはなんと24時!話

したテーマは、狭い商店街の車道を一方通行にしたい、高齢者の孤立を防ぎたい等々多岐にわたる。2回目の会議で、ある大学生がこども食堂をやっては?と提案した。「食堂ならば子ども

「こども食堂に大人もたくさん来てほしい」と高見さん



1回目のこども食堂は60人が来店。隣の空き地にてテーブルを出した

も大人も一緒に話したり食べたりできる」「これこそ地域の居場所づくりだ」「やろう!」と話はまとまり、今年1月2日に最初のこども食堂がオープンした。場所はもちろん「長後食堂」だ。初回のメニューは、続々と現れた支援者からの寄付や差し入れから、豚汁、餃子、おにぎりにみかんとなった。今後は毎月第1曜に開店。夏は広場で七夕飾りをしたり、流しソーメン等も企画中だ。

こども食堂

- ◆毎月第1曜 11時~15時 ◆子ども0円 大人200円~
- ◆食材の寄付、募金、協力者、随時募集
- ◆高倉650-4 ◆問合せ☎080(3428)8792 高見

「こども食堂に大人もたくさん来てほしい」と高見さん

海と暮らしを考える環境イベント「うみのわ」 ビーチグラスARTやワークショップなども

「うみのわ」は、海に思いをはせ、海が大好きな人たちがつながり、海と私たちの暮らしの環境を考えようというイベント。海の宝物×ART展(~4月9日)をはじめ、ビーチグラスを使った子どもも遊べるユニークなゲームや、海の漂着物のワークショップ、人も優しく海をきれいにする洗剤を湘南で開発した“きむちん”の洗剤学校やトークショーなど。大人も子どもも、海の環境を考えながら一日楽しく参加できるイベントだ。

◆3月26日(日)10時~16時◆熊澤酒造(茅ヶ崎市香川17-10-7)

◆問合せ☎080(2642)0708(ビーチマネー事務局・堀)



「認知症を支える地域のあり方」 大庭で講演会開催

認知症に対する不安や心配は、他人ごとではない。しかし、福岡県大牟田市では安心して外出したり、自宅で家族と最後まで暮らせるよう、地域ぐるみでサポートを行っている。その見守りのしくみについて、猿渡進平氏(社会福祉士)に話を聞く。主催:パークサイド駒寄自治会主催、共催:株式会社ぐるんとびー、SOYLINK藤沢実証取組委員会

◆3月19日(日)①10時30分~12時30分②14時~16時
◆パークサイド駒寄集会所(藤沢市大庭5682-6)
◆申込み・問合せ☎0466(54)7006



読者プレゼント

締切…特記のない場合4月15日

1 木下大サーカス横浜公演 ご招待券(10組20名様) ※4/10~5/22利用可

奇跡のホワイトライオン世界猛獣ショーをはじめ、興奮と感動に満ちたダイナミックなスペクタクルショー。4年ぶりの横浜公演をお見逃しなく!

締 3月31日(金)必着

~5月22日(月)※毎週木曜、4/12、5/2、10は休演、5/4は開演
横浜みなとみらい特設会場(マリノスタウン跡地)
自由席当日券大人3,300円、子ども2,300円ほか
問合せ☎045(212)0360 事務局



2 天然温泉 湘南台温泉らく 日帰り入浴ご招待券(5組10名様)

毎日直送される奥湯河原の源泉を楽しめる。お食事処やリラックススペースもあるので、ゆっくりと疲れを癒せる。



藤沢市湘南台2-7-5(湘南台駅から徒歩2分)
大人850円(平日)ほか
問合せ☎0466(43)1126 湘南台温泉らく 検索▶

3 ことりのおうち ~ふれあいインコカフェ~ 1時間 利用招待券(6名様)

約40羽のインコや文鳥、オウムを手に乗せたり、抱っこしたり、写真を撮ったりできる同店。インコ等のヒナの生体販売も行っている。



11時~19時(最終入店18時)
利用料金1時間1,200円、4~6歳800円、ちょい寄りコース10分300円
藤沢市高倉641-5(長後駅徒歩2分)
☎080(3428)8792 第一種動物取扱業登録 神奈川県 展示 140122 / 販売 160210

5 神奈川県立花と緑のふれあいセンター 花菜ガーデンご優待券(5組10名様)

園芸や農業を楽しみながら学べる施設。3月下旬から約65,000球のチューリップが、5月上旬から約1,500品種・約2,300株のバラが園内を彩る。



ローズフェスティバルは5月6日(土)~6月4日(日)
大人880円ほか※シーズンにより異なります
問合せ☎0463(73)6170 同園

4 岡田美術館特別展「魅惑のガラス ガレ、ドーム展」 ご招待券(5組10名様)

ガレ、ドームのガラスコレクション全作品(約120件)を一挙公開。あわせて、彼らが憧れた日本・東洋の絵画や工芸を展示する。



4月8日(土)~7月21日(金) 岡田美術館(箱根町小涌谷)
一般・大学生2,800円、小中高生1,800円ほか
問合せ☎0460(87)3931 同館

6 109シネマズ湘南 平日有効ご招待券(5名様)

湘南エリア最大規模の10スクリーン、2045席。IMAX®デジタルシアターでは、臨場感溢れる映像を体験できる。毎週水曜はレディース・デー、毎月1・10日は1,100円。



一般1,800円、大学1,500円、高校生(期間限定)・中・小学生1,000円、ほか
※特別興行時は上記の料金と異なる場合があります
問合せ☎0570(016)109(ナビダイヤル)

応募方法 下記要領でご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールで!

〒251-0052
湘南よみうり新聞社
藤沢市森藤井ビル9F
新規取組
部

- ①希望プレゼント名(番号)
- ②名前・年齢
- ③〒・住所
- ④TEL
- ⑤ご購読新聞名
- ⑥新聞販売店名
- ⑦一番興味があった記事
- ⑧ご感想・ご意見
- ⑨藤沢にあったらしいもの
- ⑩健康のためにしていること

FAX 0466(50)5077

present@shonan-yomiuri.co.jp

※応募者多数の場合は抽選となります。
※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご意見・ご感想の中からたった1つに掲載させていただく場合があります。

湘南よみうり新聞社では、読者の皆様からお預かりした個人情報について、「個人情報の保護に関する法律に基づき、責任をもって管理いたします。当社への個人情報は、当選品の発送、案内状の送付等の目的にのみ使用いたします。ご本人の承認のない限り、第三者に提供することはできません。

無料体験実施中 はじめてのウクレレ教室



楽器未経験者でも簡単に弾けるウクレレは、中高年の方にも大人気。持ち運びも簡単なので、いつでもどこでも気軽に弾くことができます。無料貸し出しも行っているので、ぜひ一度見学に来てください。

ウクレレ教室

見学 & 無料体験会(要予約)

火曜日~土曜日開催

ハーモニーの会

☎0466(26)9200



小学生のための 春の入会キャンペーン実施中!

体験レッスン当日のご入会で入会金半額(5月末まで)

この春、ミュージックアベニュー藤沢では、小学生対象のヤマハ音楽教室ジュニアスクールドラムコース&ギターコースの生徒さんを募集中! 今話題の大人口コースです。まずは、無料体験レッスンを!



無料体験 ドラム 3月16日、4月6日、20日
各木曜日 17時30分~
ギター 3月27日、4月3日、17日
各月曜日 16時30分~

(株)ヤマハミュージッククリテイリング 横浜店

ミュージックアベニュー藤沢

☎0120(482)919

ヤマハ 藤沢 検索▶

詳しくは
WEBで!



SOY LINK会員と横浜バンクカード会員の皆さんへ 湘南で新しい優待サービスがスタート!

SOY LINKが ハマトクとコラボ!

SOY LINKとハマトクのコラボレーションにより、SOY LINK加盟店でもハマトク特典がご利用できるようになりました!

SOY LINK会員も 特典が使える!

SOY LINK会員の方も、ハマトクに参加しているSOY LINK加盟店で、同じ特典を受けることができます。SOY LINK会員にはSOY LINKアプリでお店からのクーポンが発行されます。

ハマトク特典が利用できるSOY LINK加盟店とその特典情報

SQUARE Mobility	利用代金の30%割引
食とものづくりスタジオFERMENT	入会登録費1,000円割引
Lino Hula Studio	入会費1,000円割引
NEKTON FUJISAWA	初来店の方、お試し1日無料
PCH Coffee	自家製バニラアイスクリームプレゼント
NPO法人アズベール藤沢	フットサルスクール入会金半額 または 個人参加プログラム初回500円割引
さつまや本店	お食事された方湘南珈琲1杯無料サービス

*ハマトク特典が利用できるSOY LINK加盟店は順次拡大するため、SOY LINKアプリからの配信情報をご確認ください。
*横浜バンクカードとは、クレジットカード機能がついた横浜銀行のキャッシュカードです。くわしくは横浜銀行ホームページ(<http://www.yob.co.jp>)をご覧ください。

*ハマトクとは、横浜バンクカード会員向けの優待サービスです。サービス内容はハマトク公式サイトをご覧ください。

ご利用方法



SOY LINK会員は
アプリでクーポンを見せてね!



横浜バンク
カードを見せてね!



ハマトク公式サイト
<http://hamatoku.jp/>

お問合せ

まちのお店に
関するお問合せ

SOY LINKサポートセンター info@soylink.jp

SOY LINKまちのお店窓口
☎0466(50)5081 co-info@soylink.jp

SOY LINK会員登録

スマートフォンでSOY LINKアプリをダウンロードし、新規会員登録からお申込みください。

SOY LINK藤沢実証取組委員会
www.soylink.jp

個人会員

◎18歳以上の方

◎スマートフォン利用者

まちのお店

◎藤沢市と周辺エリアのお店

※専用のファンページを活用することができます。



\作ってみよう!! 卵をつなげて “ゆらゆらエッグ”

春の訪れをお祝いするお祭り“イースター”にちなみ、“イースターエッグ”を作つてつなげ、ゆらゆら可愛いオーナメントを作つてみよう!



◆3月25日(土)～4月16日(日) 13時～17時 ◆新江ノ島水族館 なぎさの体験学習館 ◆1名100円(入場は無料) ◆問合せ☎0466(28)6411 なぎさの体験学習館

\宇宙を楽しもう!! 全天周映画 『ポケットモンスターXY宇宙の破片』

地球の大ピンチにサトシとピカチュウが立ち向かう! ハラハラドキドキのストーリー。この機会に大迫力の全天周映像を体感してみて!



◆3月28日(火)～31日(金)、4月4日(火) 11時30分～12時 ◆湘南台文化センターこども館 宇宙劇場(プラネタリウム) ◆こども200円、大人500円 ◆問合せ☎0466(45)1500 湘南台文化センターこども館

\体を動かそう!! おやこボール遊び教室& スラックライン体験会

ボールを使って楽しい遊びを通じ、児の体幹バランスを養うおやこボール遊び教室と人気上昇中の“スラックライン(つなわたり)”の体験会を開催する。※雨天中止



◆【おやこボール遊び教室】4月8日(土)〈予定〉13時～、14時30分～【スラックライン体験会】4月9日(日) 10時～12時、13時～15時 ◆辻堂海浜公園南芝生広場 ◆各300円 ◆問合せ☎0466(34)0011 辻堂海浜公園

\自然に触れよう!! 竹林で一日を 楽しく過ごそう!

円行公園で午前中はタケノコ掘りを体験し、午後は竹を使った工作にチャレンジ! ※雨天時はこども館で工作のみ実施



◆4月9日(日)10時～15時 ◆円行公園 ◆1人200円 ◆小3～中学生と保護者12組(抽選) ◆申込・問合せ: 講座名、開催日、希望者全員の住所・氏名・学年(年齢)、名前を書いてテレ252-0804湘南台1-8湘南台文化センターこども館へ※3/26必着☎0466(45)1500

\乗り物に乗ろう!! SL広場 ミニ鉄道運転会

SL広場の周りにミニ鉄道のレールが敷設されていて、原則毎月ミニ鉄道の運転会を開催。キッズ売り場や改札、踏切もあり、電車好きキッズは大興奮間違いなし!



◆原則毎月第2日曜日(4月は9日) 12時～15時 ◆藤沢鶴沼運動公園(八部公園) SL広場 ◆無料 ◆問合せ☎0466(25)5215 藤沢市みらい創造財団青少年事業課

春休みはボウリング!

春休みクーポン **1ゲーム 無料!**
※2ゲーム以上ご利用の場合
※ご予約・大会での利用不可
※他のサービス券との併用不可
印紙面持参

春休みジュニアボウリング教室
3月30日(木) 16時～18時
春休み特別企画! 嬉しい参加賞付きの楽しい1dayレッスン
対象 年長～中学生(3月時点での学年)
参加費 500円(貸し靴代込み)
申込方法 下記電話またはフロントにて
自指せ 未来のプロボウラー!

Enoshima Bowl ☎0466(23)6114 9時30分～24時
藤沢市片瀬海岸2-15-22 有 年中無休

“世界に通じる人”を育むインターナショナルスクール 神奈川インターナショナルスクール 藤沢校

KIS

歌、クラフト、サイエンス、フォニックス、ライティングなどの授業は全て英語。海外のインターナショナルスクールと同じカリキュラムなので、帰国子女への対応も充実しています。学士号を持ち、指導経験豊富な指導陣で安心!
楽しいレッスンで生きた英語を身につけよう!

クラス詳細
●日曜小学部クラス／9時～15時
●レギュラークラス(2～6歳 月～金曜)
●サタデークラス(2歳以上 土曜)

スプリングコース受付中!
神奈川インターナショナルスクール 藤沢校
TEL 045(841)3928
藤沢市南藤沢17-1
神奈川インターナショナルスクール 検索

引越しごみ 片づけごみ 回収します

安心の料金設定・見積り無料
※出張費等かかりません

引越しまで時間がない
 人手が足りない
 ごみを分別する手間を省きたい

◎当社は藤沢市のごみ収集を受託している会社です。ごみに関するプロ集団がごみの悩みを解決します!

◎物置の解体・回収、ごみハウスの片づけの収集なども行っています。

※清掃以外の作業は別料金

株式会社藤沢市興業公社 ☎0466(22)9141
藤沢市鶴沼神明1-1-7 8時30分～17時 土日祝休 <http://www.kousya.co.jp> 検索

災害時は地域の防災ラジオ

FM83.1 RADIO SHONAN

インターネットラジオでもお聞きいただけます

レディオ湘南 検索

3月ショッピング情報

ODAKYU 小田急藤沢
営業時間 地階、1階、2階/10時～19時30分
3階～7階/10時～19時
レストラン街/11時～22時

(7階催物場)
■～海と太陽の湘南～イタリア展
15日(水)～21日(火) ※最終日は16時閉場
■にっぽんの“モノ”がたり展
22日(水)～28日(火) ※最終日は17時閉場
■食品グロサリーお買い得市
29日(水)～4月4日(火) ※最終日は17時閉場

小田急百貨店 藤沢店 ☎0466(26)6111代

FILL 湘南モールフィル
年中無休
営業時間／10時～21時
1Fグルメポート／22時まで
無料駐車場(2,100台)/23時まで
※一部営業時間の異なる店舗あり

■湘南モールフィル 14周年祭
18日(土)～4月2日(日)
(1階正面入口)
■京都物産展 25日(土)～4月2日(日)
(1階マツキヨ前)
■崎陽軒催事販売 21日(火)～29日(水)

湘南モールフィル 藤沢市辻堂新町4-1-1
☎0466(31)6100代 <http://www.shonan-fill.com>

さいか屋 藤沢
営業時間
3階～7階 / 10時～19時
※地下1階～2階は10時～19時30分
成城石井・カルディコーヒーフームは2階まで
8階レストラン街 / 11時～22時(L.O.21時)

(5階催物場) ※催物場は7階から5階に移設
■神奈川 横浜・中華街展
29日(水)～4月4日(火)
※最終日は15時閉場
柔らかいフカヒレを豪快に使用した「牡丹園」のフカヒレ姿煮込みスープ炒飯をはじめ、銘店の炒飯や惣菜、中華菓子など、伝統が息づく街から本場ながらの美味しさと美しさにあふれた品々が大集結。

さいか屋 藤沢店 神奈川県藤沢市藤沢555
☎0466(27)1111代

ME-BYO フェスタ 2017 春
スポーツで未病を改善する休日!
3.18(土) 10:00～16:00
ブルックス大井事業所(足柄上郡大井町山田300)
野球・サッカー・バスケ・乗馬・地元メシほか
スペシャルゲスト EXILE USA
参加無料!
(一部有料)
当日参加OK
問合せ☎0465(20)9166
小田原プロモーションフォーラム事務局
(平日10時～17時) 県西地域活性化 検索

知って安心! 参加無料 要予約 各日定員20名

お役立ち無料セミナー

老後は家族に迷惑をかけたくない、快適な老後を過ごしたい…と不安をかかえているあなたへ、高齢者介護の知つておきたい基礎知識について実例を交えて解説します。また老人ホームの種類や特徴、メリットやデメリット、費用や医療体制についてもわかりやすく説明いたします。年間約600名が参加する、当セミナーで不安を解消しましょう!

こんな時どうする? 高齢者介護のSOS
続・これで安心! 老人ホームの選び方

茅ヶ崎市内の「湘南ふれあいの園 湘南東部」「湘南ふれあいの園」「ナーシングホーム元町」3施設の春の個別見学会・相談会も受付中。

ふれあいグループ 介護付有料老人ホーム **湘南ふれあいの園 湘南東部** ☎0467(57)6050
茅ヶ崎市西久保745 詳しくはホームページにて 検索

お申込みお問合せ

きちんと学ぶ 中高年・初心者のためのパソコン教室 **春からスタート新規募集!**
パソコン・アイパッド体験授業(無料)
【富士通オープンカレッジ 藤沢プラザ校】

「詳しくはウェブで」というけれど、自分1人でパソコンをさるのは不安…と、超初心者や自信のない方におすすめの教室。繰り返し、ゆっくり、丁寧に、楽しく学べることをモットーに、富士通認定の講師が生の声で授業を行う、少人数クラスが人気です。

【パソコン初級クラス】では、電源の入れ方から習えるので、未経験の方も安心。インターネットやイラスト入り文書・はがき作成などを中高年向きのゆっくりペースで学習します。【60代からのアイパッド入門クラス】は、アイパッドを1人1台実際に触って習えるので誰にでも判りやすいと評判です。

同校では春季クラス開講前に、講座説明会を兼ねた無料の体験授業を行います(右記参照)。実際の教室で授業の雰囲気が実感でき、安心です。

春と秋、年2回限定で毎回人気の講座につき、予約はお早めに。

体験授業日程 パソコン体験又はアイパッド体験のどちらかを1コマ選んでください

	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)
午前10時～12時	パソコン	アイパッド	パソコン
午後 1時～3時	パソコン	パソコン	アイパッド
午後 4時～6時	アイパッド	アイパッド	パソコン

★藤沢プラザ本館4階(旧藤沢東急プラザビル)

各回定員10名で申込み先着順
☎0466-55-4044
要付: 月～金 午前10時～午後5時
土 午前10時～午後1時
FAX: 0466-55-4043
【折り返し連絡します】