

## わたしたち「たけのこ体操教室」です

【お問い合わせ】 福祉介護課 地域支援係 ☎ 0986-76-8807



教室代表 笠原 くめ子さん

平成 28 年にサロンから始まり、令和 2 年に体操教室へ移行しました。週 1 回楽しく活動しています。体操の後はお茶を飲みながら、和気あいあいとおしゃべりに華を咲かせています。手作り工作や頭の体操なども取り入れて認知症予防にも努めています。

わたしたちの教室の  
**キラリさん**★  
中崎 フヂさん

教室の最高齢者で今年 93 歳になりました。特別な用事がない限り、毎回参加しみんなに元気を分けてくれています。中崎さんが作って来てくれるお茶うけは美味しくて、みんな楽しみにしています。今年度実施した体力測定では、体力年齢 75 歳でしたよ!!



次回は末吉町の「やすらぎ体操教室」です。お楽しみに♪

### 初心者向け デジタル 解説

第 1 回

### 《タッチ操作ってなに?》

タッチ操作とは、スマートフォンなどの画面に指で触れたり、触れた状態で動かしたりする操作方法です。今回はよく使うタッチ操作を紹介します。

#### タップ

軽くトンッと触れる操作



#### スクロール

触れたまま上下に動かす操作



#### フリック

指で軽く触れてからシュッとはらう操作



#### ピンチイン

2本の指で触れながら指を閉じるように動かす操作



#### ピンチアウト

2本の指で触れながら指を開くように動かす操作



#### ドラッグ

画面上のボタンを軽く押したまま動かす操作

