



あけまして
おめでとうございませう
今年もよい1年になるように、
無事に健康で過ごせるように
脳トレと筋トレを
続けていきましょう。
ちとでも
継続が一番大切
です

「動かないと弱る」

これまで大勢のシニア世代の方々と
交流してきました。

その中で最も感じたことは

「動かない状態が続くと一気に弱る」

人の話では耳にするとか多いはずなのに、
いざ人ごみのように聞いている方も多いと鬼います。

でも実際のところ、入院は仕方ないですが、
暑いや、寒いやで制限すると体力がまず
落ちてきます。少しでも運動しましょう。

スマホ・パソコンは「最新」になっていますか？

「システムアップデート」とか「更新しなさい」をよく分からないから
放置している方がおられます。かそのままだと大変なことになる。

どんなスマホでもパソコンでもソフト更新は必ずやります。

今どきの電子機器は昔とちがって、とはいっても10年くらいからですが、
すべて「更新」作業が必要です。これも時代の流れがめまぐるしくなっ
ているためです。

「何もしていないから大丈夫」の時代は終わりました。
みんなが流れにのっかりましょう。分からないときはすぐ聞いて下さい。



カルチャーレストラン
culture restaurant

京都 北山紫野教室

お気軽にお電話ください



075-493-3607

営業時間

月～金曜日

10:00～18:00

土曜日

10:00～17:00

定休日 日・祝

