

誠之館同窓生による
学びのサロン
Manabu
マナブ

❖ **覚えておくと便利な iPhone (スマホ) 講座**

～スマホでいろいろやってみよう！！～

誠之館同窓会HPリニューアル記念

便利なスマホを使いこなせていますか？

今さら聞けないスマホの便利な使い方を教えてもらいましょう

基礎的なことからSNSの使い方まで

新しい誠之館同窓会HPをスマホで見よう！！

日時：2019年8月10日（土）

14：00～15：00（受付13：30～）

会場：福山誠之館同窓会歴史資料室

定員：10名（先着順）

参加費：300円

持参物：スマホ

講師 **貝原大和**（平17卒）



❖ **あなたの身体 ブレてませんか？**

～カラダ調律メソッド体幹チューニング～

日々の生活やストレスの影響を受けて、

私たちの身体はブレ（異常）が生じます。

自分のカラダの状態に気付き、「自然体」を取り戻すのが「
体幹チューニング」です。

マッサージや聖体、ストレッチなどとは違う今までにない
全く新しい体幹チューニングを体験しませんか？

日時：2019年9月14日（土）

10：30～12：00（受付10：00～）

会場：セミナーハウス和室（福山誠之館高校内）

定員：10名（先着順）

参加費：300円

持参物：タオル 動きやすい服装でお願いします

講師 **福島 睦**（昭59卒）



お申し込み

誠之館同窓会事務局

電話・FAX・メールのいずれかでお申し込み下さい。その際、

① お名前、② 卒業年、③ 電話番号 をお知らせください

Tel & Fax. **084-991-1560** Mail: **seidou@yahoo.co.jp**

※終了後、希望者は歴史資料室見学ができます。