

総合相談センター どれみ 11月



◆スマホ教室 毎月第2・第4金曜日

- ★11月12日(金)
10:30~11:30(文字入力をマスターしよう)
13:00~14:00(インターネットを使おう)
- ★11月26日(金)
10:30~11:30(はじめてのスマートフォン)
13:00~14:00(電話・メールをしよう)

★参加費無料・各回6人まで・事前予約制
※スマートフォンをご持参ください。携帯電話会社を問わず、どなたでもご参加いただけます。受講に際してはドコモポイントクラブへのご入会が必要です。
※お申し込みはドコモショップ倉吉店 TEL 0858-26-1101

◆年金出張相談 ※予約制 締切日11月5日(金)

奇数月第2水曜日 11月10日(水) 13:30~16:30

参加費無料
倉吉年金事務所職員がどれみで相談を受け付けます。国民年金・厚生年金・障害年金・年金受給など、公的年金に関する相談全般に対応します。(要本人確認書類)

※次のいずれか1つ
個人番号カード・運転免許証・住基カード・パスポートなど
※または次のいずれか2つ
保険証・年金手帳・年金証書・通帳など
ご予約の際、ご希望の相談内容を「受給」「加入・支払い」からお選びください。
お申込み:倉吉年金事務所 TEL 0858-26-5311
(音声案内に沿って2→2とお進みください)

◆被災地へ贈るクリスマスカード作り

11月27日(土) 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:30~15:30

参加費無料
定員:午前・午後ともに10名 ※事前予約制
申込締切:11月19日(金)
東北地方で被災した小学生へ贈るクリスマスカードを作ります。2つ以上作られた方には1つプレゼントします。参加希望の方は以下のメールアドレスまでご連絡下さい。

お申込み:lmingshi907@gmail.com(担当:明石)
・件名に「クリスマスカード」
・本文に名前、人数、住所(地区名まで)、電話番号を記入してください。
ご不明点がありましたら総合相談センターどれみ(TEL 0858-32-0801)明石までご連絡ください。



11月	どれみ	行事
1	月	ヨガ・体操
2	火	休館日
3	水	★ 文化の日
4	木	
5	金	ヨガ・体操
6	土	★
7	日	★
8	月	ヨガ・体操
9	火	休館日
10	水	★ ヨガ・体操 年金出張相談
11	木	
12	金	ヨガ・体操 スマホ教室
13	土	★
14	日	★
15	月	ヨガ・体操
16	火	休館日
17	水	★ ヨガ・体操 空き家相談会
18	木	
19	金	ヨガ・体操
20	土	★
21	日	★
22	月	ヨガ・体操
23	火	休館日 勤労感謝の日
24	水	★ ヨガ・体操
25	木	
26	金	ヨガ・体操 スマホ教室
27	土	★ 被災地へ贈るクリスマスカード作り
28	日	★
29	月	ヨガ・体操
30	火	休館日

★…看護師出勤(9:30~12:00)
健康相談受け付けております

Facebookページ
「ゆりはまフェローズ」
是非、ご覧ください♪



お問合せ 総合相談センター どれみ

住所:湯梨浜町旭400-6

営業時間:9:00~17:00

(毎週火曜日休館日)

TEL 0858-32-0801



◆空き家相談会

毎月第3水曜日
11月17日(水)
10:00~12:00
参加費無料

◆ヨガ・ラジオ体操

毎週 月・水・金(祝日を除く)
9:00~9:45
参加費無料
ヨガマットを無料で貸出します