

# ♪わいわい♪通信



こんにちは! (^)♪わいわい♪パソコン・スマホ教室のインストラクター山根美奈です。  
4月と言ってもまだまだ肌寒い季節。寒さが原因での肩凝りも継続中! 肩凝りの原因は他にも、筋肉の衰えによる猫背や巻き肩による事もありますよ〜 (-\_-;)   
今月号も、テレビを見ながらできる体操(ストレッチ)をご紹介します! (^)!

**【肘回し運動】**・肩こり解消や予防・猫背や巻き肩の改善・背中の脂肪燃焼・バストアップ  
肩甲骨の間にある筋肉・首から背中にかけてついている筋肉・頸椎と肩甲骨をつなぐ筋肉を、主に動かす運動です。

## ※肘回し運動のやり方※

- ①背筋を伸ばした姿勢で両手の指先を肩に添える。
- ②肘で大きく円を描くように、両腕をゆっくりと回していく。
- ③息を吐きながら後ろに回す。回すときは胸を開くようにする。
- ④前から後ろに回す⇒後ろから前に回す動作を各5回ずつ行う。



## ※肘回し運動のコツ※

- ・肘を回すときは、顔は正面を向き、身体の軸は動かないようにする。
- ・肩甲骨を意識して行う。
- ・痛みや違和感がある時は、無理のない範囲で行う。

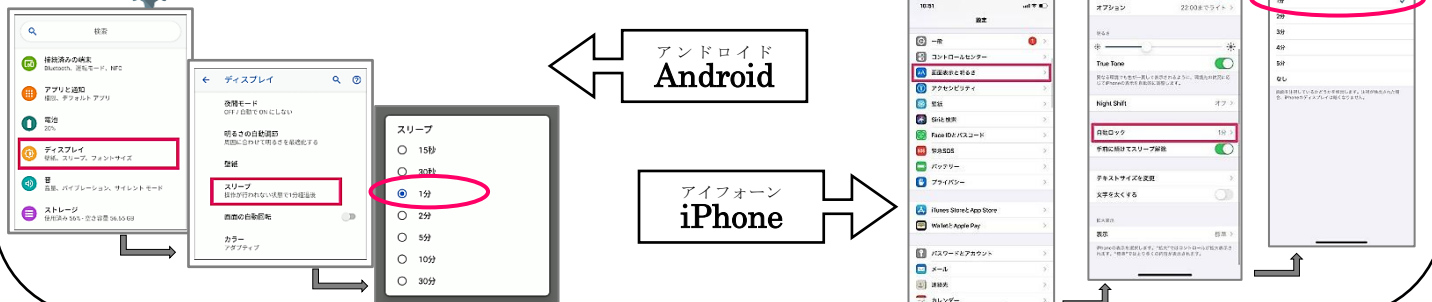


## スマホ ちょっと講座

●スマホを触っていて、こんな事ありませんか?  
「スマホの画面がすぐに真っ暗になってしまう…(-\_-;)」

スマホを操作しないで一定時間(初期状態では1分間)が経つと、自動ロックがかかり、スリープ状態へと移行します。「自動ロックまでの時間が早い」「画面がすぐに暗くなってしまう」と感じるなら、自動ロックまでの時間を変更するとよいでしょう。

【設定】



## 【笑っちゃう☆名言集】

### ◎シルバー川柳◎ パート2

- ・何回も、話したはずだが、初耳だ。
- ・手をつなぐ、昔はデート、今介護。
- ・なあお前、履いてるパンツ、俺の物。
- ・誕生日、ロウソク吹いて、立ちくらみ。



## 【☆名言集☆】

パソコン教室ラブシンヤへ通ってる方は、  
五心をお持ちの素敵な方ばかりです♡

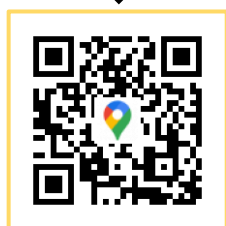
日常の五心  
ハイと云う  
素直な心  
すみませんと云う  
反省の心  
わたしがしますと云う  
奉仕の心  
おかげさまでと云う  
謙虚の心  
ありがとうと云う  
感謝の心

# ☆クチコミ投稿キャンペーン☆

♡クチコミ投稿をお願いします♡

- ◆ Google マップより、パソコン教室ラブシnyaへの『評価』と『クチコミ』へ投稿していただきますと、**ラブシnya商品券 500 円分を進呈**させていただきます。下のQRコードを読取れば、Google マップへ飛びます。
- ◆ 商品券は、ラブシnyaでのお買い物にも、パソコン教室のお月謝にもお使いいただけます。

【こちらを読込み】



【こちらを進呈】



# ☆ご紹介キャンペーン☆

♡お友達をご紹介下さい♡

- ◆ お友達をご紹介いただきますと、ご紹介者様とご紹介された方の両者様に、**ラブシnya商品券 2,000 円分を進呈**させていただきます。
- ◆ 商品券は、ラブシnyaでのお買い物にも、パソコン教室のお月謝にもお使いいただけます。

【ご紹介者様】



【ご紹介いただいた生徒さん📖】



**LINE 公式アカウント**  
わいわいパソコン・スマホ教室  
ラブシnya  
友だち追加

**ホームページ**  
わいわいパソコン・スマホ教室  
ラブシnya

♪わいわい♪パソコン☆スマホ教室  
♡ラブシnya♡  
小松市三日市町41  
0761-24-3576  
担当:山根