

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 お休み	5	6	7	8 13:30~週野講座	9
10	11	12	13	14	15 お休み	16
17	18 海の日	19 お休み	20	21	22 13:30~週野講座	23
24 31	25	26	27	28 研修の為お休み	29	30 お休み

★変更届の期限について★

令和4年8月の変更は 7月5日まで

9月の変更は 8月5日まで

予約変更などはお電話下さい。

長野駅前校 026-267-6188

電話受付 9:10より

月~土

A 9:30-10:20

B 10:30-11:20

C 11:30-12:20

D 13:30-14:20

E 14:30-15:20

水・木・土のみ

F 18:00~18:50

G 19:00~19:50

今月のIT豆知識 42 スマホやパソコンで音楽を聴く (CDから配信サービスへ)

パソコンだとCDドライブがあればそこにお気に入りのCDを入れて聞けることができます(#^.^#) CDの音楽をパソコンに取り込んでおけばCDを使わなくても音楽が聴けますので皆さんやってみてください。



パソコンに取り込んだ音楽はスマホに保存できるのでそのまま外に持ち出して聞けることができます。イヤホンを使ってウォーキングしながら、又は車でドライブするときに聞いたり今は簡単にできるようになりました。



現在はCDを購入するより、インターネット上から音楽を<sup>1</sup>ダウンロードしたり、<sup>2</sup>ストリーミングで再生することが一般的になってきています。<sup>3</sup>Amazonプライム加入の方は「Amazon music」や「<sup>4</sup>Spotify (スポティファイ)」など無料の音楽配信サービスを利用することもできます。

少しずつ良い季節になり、好きな音楽を聴きながらドライブもこれから楽しいですね(#^.^#)



用語集

1. 自分のパソコン、スマホに音楽やアプリを取り込むこと。
2. インターネットに接続しながら音楽や動画を視聴すること。
3. Amazon 有料サービス、配送の特典や映画や音楽等の視聴ができる。音楽配信サービス。無料サービスは制限があるが音楽を聴くことができる。



皆さん、こんにちは!クライシです。いよいよ7月。

2022年も半分過ぎましたね。早いよね――。後半も楽しんでいこう!

最近、左足の小指の外側がマメみたいに硬くなって履いてる靴の内側が当たると痛くてウォーキングの時に気になっていたんです。あ、ボクは朝晩にウォーキングしてるんです。朝は特に気持ちイイですよ。

いつも行っている整骨院の先生に聞いたら「歩くときの足の出し方ですね」とのこと。ボクの左足が外に向かって開いてるからみたい。

じゃあ開きを直さないでダメ?しばらく痛いのかな?思っていたら「歩く姿勢を変えるだけでも違いますよ。胸を張って歩幅を大きく取りましょう」とのこと。

その日の夜のウォーキングから胸を張って歩幅を大きめに歩いてみました。これが歩きやすいんです。今までも歩幅を大きく歩こうとしていたんだけど腰が痛くなって辞めてたんです。ところが胸を張ることで落ちていた腰がいいカタチになってスムーズに歩けるようになったみたい。



お店のウィンドウに映った歩いている姿を見たら自分で言うのもなんだけどカッコ良かったです笑。それよりも歩いていて気持ちイイですよ。

イイこと教えてもらって感謝です。7月も楽しんでいきましょう――。

## 今月の名言

幸福になりたいのだったら、人を喜ばすことを勉強したまえ

マシュー・プリオール (イギリスの詩人)

幸せを待っていても向こうからやってきません、だったら、他の人を喜ばせてみましょう。

その人の笑顔を見れば、自然と自分も楽しく幸せな気分になってきますよね! さあ、そばにいる人を喜ばせてみましょう (#^.^#)

## 新型コロナウイルス感染症対応について「ご自宅での検温のお願い」

教室でも検温させていただいておりますが、ご自宅でも『体温測定(検温)』をしていただき、37以上の発熱や体調不良のある場合、来校をお控えいただきますようご協力をよろしくお願ひいたします。