

区民文化祭

区民の方が日頃の成果を発表します。
【担当課】 生涯学習課 ☎5654-8474

種目	日時	会場
書道	10/10(金)~15(水) 午前10時~午後6時(10日は午後1時から、15日は午後4時まで)	かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)
三曲	10/11(土) 午前10時30分~午後4時	
吟剣詩舞道	10/12(日) 午前10時~午後5時	
フリーステージ	10/19(日) 午前10時30分~午後7時	かめありリリオホール(亀有3-26-1イトーヨーカドー駅前店8・9階)
合唱	11/3(月・祝) 正午~午後7時	
新舞踊	10/11(土) 午前10時~午後5時30分	亀有地区センター(亀有3-26-1イトーヨーカドー駅前店7階)
日本舞踊	10/18(土) 正午~午後5時	
短歌	10/12(日) 午後1時~4時30分	金町地区センター(東金町1-22-1)
川柳	10/13(月・祝) 午前11時~午後4時	

初めての太極拳 全4回

10月31日~11月21日(金)午後2~4時

10月31日~11月21日(金)午後2~4時 対太極拳未経験で、1時間程度立っていただける区内在住の方28人(病氣治療中の方は主治医の許可が必要) 師東海慧実氏(健康づくり推進員) 往復ハガキに「太極拳」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月16日(木)(必着まで)(多数抽選) 会費 125円 0042 金町4-18-19 金町保健センター

認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して一緒に暮らせるよう、認知症を正しく理解します。 東新小岩会場 10月14日(火)午後3~4時 会みのり会館(東新小岩5-20-3) 対区内在住・在勤・在学の方30人 師坂本茂樹氏(グループホームみのり)

凡例

日時 会場 対対象 定員 内容 師講師 費用 持ち物 保育 他その他 方申込方法 申申込先 問い合わせ先 担当課

COMホームページ (<http://www.katsushika-active.com>) 往復ハガキに「ウオキング」住所・氏名フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月14日(火)(必着まで)(多数抽選) 申 125円 0032 水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113 対シニア活動支援センター

シニア健康楽々ウォーキング

皇居宮殿建物を見ながら東御苑をゆっくり歩きます。 10月30日(木)午前9時~午後1時(雨天決行) 会 集合場所/東京駅丸の内北口出口の広場 対区内在住55歳以上の方43人 費500円 方NPO法人葛飾アクティブ

保育園シニアボランティア養成講座 全2回

区内の保育園で子どもたちと一緒に遊ぶボランティアを養成します。 区内▽講義/11月7日(金)午後2~4時▽実習・見学/11月11日(火)・14日(金)いずれかの午前中 会 ウイメンズパル(立石5-27-1) 対区内在住・在勤でおおむね60歳以上の健康な方10人 方往復ハガキに「保育ボラ」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、応募動機を書いて、10月24日(金)(必着まで)(多数抽選) 申 124円 8555 葛飾区役所高齢者支援課

絵手紙ボランティア養成講座 全5回

制作した絵手紙を福祉施設などに贈ります。 11月11日~12月9日の(火)午後1時30分~3時30分 会 ウイメンズパル(立石5-27-1) 対区内在住・在勤でおおむね60歳以上の絵手紙経験者20人 師田名則子氏(日本絵手紙協会公認講師) 費2700円 持絵手紙道具一式(顔彩、墨、筆など) 方往復ハガキに「絵手紙」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月24日(金)(必着まで)(多数抽選) 申 124円 8555 葛飾区役所高齢者支援課

頭脳スポーツ講座 全5回

ボードゲームやカードゲームなどで脳を活性化します。 11月5日~12月3日の(水)午後2~4時 対区内在住55歳以上の方25人 師前野茂雄氏(頭脳スポーツ財団理事長) 費2千円 方往復ハガキに「頭脳スポーツ」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月15日(水)(必着まで)(多数抽選) 申 124円 0012 立石6-1-38 11 シニア活動支援センター

シニア版ポニースクール 全3回

ポニーに乗って楽しく全身の筋肉を鍛えます。 11月10日(月)・25日(火)、12月8日(月)午前10時~正午(雨天時は日程変更あり) 会 ポニースクールかつしか(水元1-19) 対区内在住の65歳以上で、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛など)のおそれがない方20人 方内スタップ付き添いによる乗馬ブラシかけなど 方往復ハガキ

暮らしを彩るパソコン教室 11月分

区内下表の通り 対区内在住・在勤・在学の方 各コース6人(新宿図書センター・お花茶屋図書館は、初めてのiPadコースを除き各コース10人) 持新柴又教室とウィンドウズ8.1体験コースはノートパソコン 方電話、ハガキかファクス(希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号を記入)で、10月15日(水)(必着)まで(多数抽選。申し込み少数のコースは中止の場合あり) 申 124-0012 立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか「暮らしを彩るパソコン教室」係 ☎6905-8080 FAX6657-6185 担生涯学習課

コース名	会場		お花茶屋図書館(お花茶屋2-1-15)		たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)		新柴又教室(鎌倉3-24-5)		費用(教材費込み)
	番号	期	番号	期	番号	期	番号	期	
初めてのパソコン全4回	01	11/5~26(水)午前	21	11/5~26(水)午前	41	11/4~25(火)午前	81	11/3~24(月)午前	4,600円
初めてのiPad全4回	02	11/6・13(木)午前・午後	22	11/23・30(日)午前・午後	42		82		4,600円
インターネット入門全4回 ※	03	11/8~29(土)午前	23	11/8~29(土)午後	43	11/7~28(金)午前	83	11/7~28(金)午前	5,400円
ワード入門全4回 ※	04	11/7~28(金)午前	24	11/7~28(金)午前	44	11/6~27(木)午前	84	11/6~27(木)午前	5,400円
エクセル入門全4回 ※	05	11/2~23(日)午前	25	11/8~29(土)午前	45	11/3~24(月)午前	85	11/4~25(火)午前	5,400円
思い出アルバム作り全2回 ※	06	11/11・18(火)午後	26	11/11・18(火)午後	46	11/19・26(水)午前	86	11/5・12(水)午前	3,400円
年賀状を作ろう全2回 ※	07	11/21・28(金)午後	27	11/19・26(水)午後	47	11/22・29(土)午前	87	11/19・26(水)午前	3,400円
ウィンドウズ8.1体験(PC持ち込み) ※	08	11/20(木)午前	28	11/6(木)午前	48	11/15(土)午前	88	11/13(木)午後	1,600円

午前/午前10時~正午(新宿図書センターのみ午前10時15分~午後0時15分) 午後/午後1時30分~3時30分。 使用ソフト/ウィンドウズ7、オフィスは2013年版。 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象。

上記コース以外の講座も開催します。詳しくは暮らしを彩るパソコン教室ホームページ (<http://uc-k.net/kpc/>) をご覧ください。

シニアのためのゆっくり・じっくりパソコン教室 11月分

区内下表の通り 対区内在住の55歳以上の方 往復ハガキに希望番号(1会場につき1コース)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月24日(金)(必着)まで(多数抽選)。 担シニア活動支援センター

番号	コース	日程	費用(教材費込み)	定員(人)	時間・会場・申し込み
A	やればできる初めてのパソコン	11/3~24(月)	5,100円	各4	【時間】午前9時30分~11時30分 【会場・申し込み】〒124-0012 立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180
B※	インターネット検索を楽しもう	11/4~25(火)	4,500円		
C※	楽しい画像入り文書作成(ワード編)	11/5~26(水)	4,500円		
D※	パソコンの写真とファイルを整理しよう	11/6・13(木)	2,000円		
E※	パソコンプラザ(ワード編)パソコンで年賀状を作ろう	11/20・27(木)	2,000円		
い※	初めての写真入り文章作成(ワード編)	11/4~25(火)	4,500円	各3	【時間】午前10時~正午 【会場・申し込み】〒125-0032 水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113
ろ※	パソコン初歩(電源ONから文字入力)	11/5・12(水)	2,000円		
は	インターネットの基礎と楽しい検索	11/19・26(水)	2,000円		
に※	パソコンプラザ(ワード編)パソコンで年賀状を作ろう	11/20・27(木)	2,000円		
ほ※	パソコンプラザ(iPad編) iPadで年賀状を作ろう	11/7・14(金)	2,000円	各3	【時間】午後1時30分~3時30分 【会場】たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) 【申し込み】〒124-0012 立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
へ※	パソコンプラザ(エクセル入門講座受講後の復習)	11/21・28(金)	2,000円		
301	初めてのパソコンウィンドウズ8.1	11/3~24(月)	4,600円		
302※	オフィス2013入門(ワード編)	11/4~25(火)	5,400円		
303※	趣味のパソコン(ネットを楽しむ)	11/6~27(木)	5,400円	各3	【時間】午前10時~正午 【会場・申し込み】〒124-0006 堀切1-23-6 堀切憩い交流館 ☎3691-9691 NPO法人キッツ ☎090-8743-5830 講習終了後、無料個別指導受講可
304※	オフィス2013入門(エクセル編)	11/7~28(金)	5,400円		
1	ワード入門(文字入力の基礎、文書作成の基礎、年賀状作成など)	11/4・11・18(火)	3,000円		
2	年賀状作成(ユニークで楽しい年賀状および宛名作成)	11/5・12・19(水)			
3	年賀状作成(ユニークで楽しい年賀状および宛名作成)	11/25(火)・27(木)	2,000円		
4	年賀状作成(ユニークで楽しい年賀状および宛名作成)	11/26(水)・28(金)			

使用ソフト/ウィンドウズ8.1 使用 ※のコースはローマ字入力ができる方を対象としています。

毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。

テレビやゲームを休み、家族で会話や触れ合いの時間を作りましょう。【担当課】 地域教育課 ☎5654-8589

電話番号の表記のない記事に関する問い合わせは、はなしようぶコールへ。



区の手続きや催し物の問い合わせ、がん検診の申し込みは はなしようぶコール ☎(6)758(2)2222 午前8時~午後8時 年中無休 FAX(6)758(2)2223