

健康・介護予防

**成人歯科健康診査は
11月30日(水)までです**

対象の方には8月下旬に
 受診票を送付しています。
 実施期間終了間際は大変
 混み合いますので早めに受
 診してください。

【対象】 区内在住で、平成
 28年4月1日～29年3月31
 日に40・45・50・55・60・
 65・70歳になる方

【実施場所】 区内の協力歯
 科医療機関(176カ所)
 【担当課】 健康づくり課
 ☎(3602)1268

まちかど健康相談

区内大型商業施設や区の
 施設などの身近な場所で、
 定期的に保健師などの専門
 職員が健康相談や健康づく
 りへのアドバイスをしませ
 ます。

【日時・内容】
 ▽11月9日(水)
 健診結果の見方とワンポイ
 ントアドバイス

▽11月25日(金)
 お口の健康と生活習慣病予防
 いずれも午前11時～午後
 1時。直接会場へ。

【会場】
 イトーヨーカドーアリオ亀
 有店中川橋側入口付近
 (亀有3・49・3)

【持ち物】 健康相談の場合
 は健診結果など
 【担当課】 健康づくり課
 ☎(3602)1268

心理カウンセリング

精神障害に関する相談な
 どができます。ピア相談会

凡例
 日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問合わせ先 担当課

公開講座

この季節、知って得
 する胃腸炎対策

感染症予防について、東
 部地域病院の看護師長がお
 話しします。
 【日時】 11月19日(土)午後2～3時
 【会場】 直接会場へ。会東部地域病
 院(亀有5・14・1)定10
 0人程度。東部地域病院地
 域医療連携室☎(5682)
 5111担地域保健課

**講演会 食事療法で
 腎臓は守られるか?**

【日時】 11月20日(日)午後1時30分
 ～3時30分。直接会場へ(先
 着順)。対区内在住の方70人
 程度。岸菜裕美氏(嬉泉病
 院栄養科科長)他主催/葛
 飾区地域腎友会担健康づ
 くり課(青戸4・15・14健
 康プラザかつしか内)☎(3
 602)1268

**かつしか健康教室
 おいしく食べて動脈
 硬化を防ごう**

動脈硬化の防ぎ方や心疾
 患のセルフチェックなどを
 学びます。
 【日時】 11月19日(土)午後2時～4
 時30分。四つ木地区センタ
 ー(宝町1・1・22)定75人
 師福勢麻結子氏(イムス葛
 飾ハートセンター)管理栄養

**失語症講演会
 生命の灯ふたたび
 一生、脳イキキと!**

読む・書く・聞く・話す
 ことに障害が現れる失語症
 の症状や支援について学び
 ます。
 講演会後、職員による相
 談会を行いますので、希望
 の方は申込時にお伝えく
 ださい。
 【日時】 12月3日(土)午後1～4時
 【会場】 区内在住・在勤の方80人
 師横張琴子氏(東京医薬専
 門学校言語聴覚士科講師)
 方電話かファクス・ハガキ
 (12月講演会・住所・氏
 名・電話番号を記入)で、
 11月28日(月)必着まで(多
 数抽選)。会申担〒124・006堀
 切3・34・1ウエルピアか
 つしか内地域活動支援セン
 ター☎(5698)13336
 FAX(5698)1337

**高次脳機能障害のあ
 る方のご家族へ
 家族交流会を開催し
 ます**

高次脳機能障害となった
 方へのケアをテーマにした
 交流会です。
 【日時】 11月18日(金)午後1～3時
 【会場】 区内在住で高次脳機能障
 害のある方の家族または支

難病医療相談

神経難病専門医による医
 療相談です。
 【日時】 11月17日(木)午後2～5時
 【会場】 対パーキンソン病や脊髄小
 脳変性症などの神経難病の
 方、神経難病の恐れがあ
 り転倒しやすい方、手足の
 震えなどがある方5人方
 11月8日(火)午前9時から電話
 で(先着順)。会申担保健予
 防課(青戸4・15・14健康
 プラザかつしか内)☎(36
 02)1274

**介護予防教室
 健康は足元から
 くみんで知ろう
 足の血流障害**

足の浮き出た血管、痛み
 むくみなどの気になる症状
 について知り、足元から健
 康を守ります。
 【日時】 11月25日(金)午後1時30分
 ～4時。会申担奥戸くつろぎの郷
 (奥戸3・25・1)対区内在
 住65歳以上の方30人。師榎原
 直樹氏(江戸川病院心臓血
 管外科統括部長)方11月7
 日(月)午前9時から電話で先
 着順。申高年齢者総合相談セ
 ンター奥戸☎(5670)5
 212担高年齢者支援課

**介護予防教室
 健口こころ**

口腔衛生の講義や、お口
 の機能を高める体操などを
 行います。
 【日時】 12月1日(木)午後2時～3
 時30分。対区内在住65歳以上
 の方15人。師小倉直子氏(歯
 科衛生士)方11月8日(火)午
 前9時から電話で(先着順)。
 会申高年齢者総合相談センタ
 ー水元(水元1・26・20)☎
 (3826)2419担高
 年齢者支援課

**家族介護者教室
 がんばらない介護**

精神的にゆとりのある介
 護生活を送るための方法を
 学びます。
 【日時】 11月19日(土)午前10時～11
 時30分。会高砂地区センタ
 ー(高砂3・1・39)対区内在
 住65歳以上の方、高齢者
 を介護している方30人。師別
 府明子氏(心理カウンセラ
 ー)方11月8日(火)午前9時
 から電話で(先着順)。申高
 年齢者総合相談センター高砂
 ☎(5889)8600担高
 年齢者支援課

**家族介護者教室
 グリーフと回復力
 (レジリエンス)と
 セルフケア**

一人一人が抱えているグ
 リーフ(哀しみ・喪失)から
 回復するための方法を、五

暮らしを彩るパソコン教室 12月分

【日時】 11月19日(土)午後2時～3
 時30分。会葛飾ロイヤルケ
 アセンター(堀切2・66・17)
 対区内在住65歳以上の方か
 介護をしている方30人。師高
 本真佐子氏(一社セルフケ
 ア・ネットワーク代表)方
 11月8日(火)午前9時から電
 話で(先着順)。申高年齢者総
 合相談センター堀切☎(369
 7)7815担高年齢者支援課

暮らしを彩るパソコン教室 12月分

【日時】 11月25日(金)午後1時30分
 ～4時。会申担奥戸くつろぎの郷
 (奥戸3・25・1)対区内在
 住65歳以上の方30人。師榎原
 直樹氏(江戸川病院心臓血
 管外科統括部長)方11月7
 日(月)午前9時から電話で先
 着順。申高年齢者総合相談セ
 ンター奥戸☎(5670)5
 212担高年齢者支援課

暮らしを彩るパソコン教室 12月分

【日時】 11月25日(金)午後1時30分
 ～4時。会申担奥戸くつろぎの郷
 (奥戸3・25・1)対区内在
 住65歳以上の方30人。師榎原
 直樹氏(江戸川病院心臓血
 管外科統括部長)方11月7
 日(月)午前9時から電話で先
 着順。申高年齢者総合相談セ
 ンター奥戸☎(5670)5
 212担高年齢者支援課

暮らしを彩るパソコン教室 12月分

【日時】 11月25日(金)午後1時30分
 ～4時。会申担奥戸くつろぎの郷
 (奥戸3・25・1)対区内在
 住65歳以上の方30人。師榎原
 直樹氏(江戸川病院心臓血
 管外科統括部長)方11月7
 日(月)午前9時から電話で先
 着順。申高年齢者総合相談セ
 ンター奥戸☎(5670)5
 212担高年齢者支援課

暮らしを彩るパソコン教室 12月分

【日時】 11月25日(金)午後1時30分
 ～4時。会申担奥戸くつろぎの郷
 (奥戸3・25・1)対区内在
 住65歳以上の方30人。師榎原
 直樹氏(江戸川病院心臓血
 管外科統括部長)方11月7
 日(月)午前9時から電話で先
 着順。申高年齢者総合相談セ
 ンター奥戸☎(5670)5
 212担高年齢者支援課

シニアのためのゆっくり・じっくりパソコン教室 12月分

【日時】 11月22日(火)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 (教材込み)	定員 (人)	時間・会場・申し込み
A※	スマホ・タブレット(初めてのAndroid編)(持ち込みのみ) 全2回	12/5・12月	2,000円	各4	【時間】 午前9時30分～11時30分 【G】は午後1時30分～3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※	スマホ・タブレット(Android編)アプリ・ゲームの購入(持ち込みのみ) 全2回	12/19・26月	2,000円		
C	初めてのパソコン入門 ウィンドウズ10 全3回	12/6～20火	3,000円		
D	お正月は写真を撮ろう(撮影ヒント・画像調整・整理) 全3回	12/7～21水	3,000円		
E※	iPadで年賀状を画像やスタンプで送ろう(LINE編) 全2回	12/1・8木	2,000円		
F	エクセルで健康を管理しよう 全2回	12/15・22木	2,500円		
G※	まだ間に合うパソコンで年賀状作成(ワード) 全2回	12/5・12月	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 【G】は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113
あ	iPad入門 総まとめ+小技 全3回	12/6～20火	3,000円		
い	iPadで年賀状・クリスマスカードを送ろう 全3回	12/7～21水	3,000円		
う※	まだ間に合うパソコンで年賀状作成(ワード) 全2回	12/1・8木	2,000円		
え※	エクセルで健康を管理しよう 全2回	12/15・22木	2,500円		
お※	ワード入門 総復習してみよう 全3回	12/2～16金	3,000円		
か	iPadで一味違うオリジナル年賀状に挑戦 全3回	12/2～16金	3,000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
301	初めてのパソコン 全4回	12/6～27火	4,000円		
302※	Edge(新しいネット用アプリ)でホームページ閲覧 全2回	12/1・8木	2,000円		
303※	フォトアプリでデジカメ写真の取り込み・編集 全2回	12/15・22木	2,000円		
304※	ワードで案内状・感謝状・はがき作成 全4回	12/3～24土	4,500円		
305※	エクセルで健康・家計・名簿管理をしよう 全4回	12/2～23金	4,500円		
306※	趣味探究!(個人指導で趣味を広げる) 全4回	12/5～26月	7,500円	各2	【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 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830 受講終了後に、無料個別指導受講可。
1	年賀状作成 (ユニークで楽しい年賀状および宛名作 成が簡単にできます)	12/1・8木	2,000円		
2		12/2・9金	2,000円		
3		12/6・13火	2,000円		
4		12/7・14水	2,000円		
5		12/15・22木	2,000円		

暮らしを彩るパソコン教室 12月分

【日時】 11月21日(月)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)。申担〒124-0012立石3-30-18NPO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

会場	番号	コース	日程	費用 (教材込み)	
新館図書センター (新宿3-7-1)	01	初めてのパソコン全4回	毎週(火)午後	4,600円	
	02	初めてのiPad全4回	12/21・28水 午前・午後	4,600円	
	04	インターネット入門全4回	毎週(火)午前	5,400円	
	05	ワード入門全4回	12/7・14水 午前・午後	5,400円	
	06	ワード活用全2回	毎週(日)午前	5,400円	
	07	エクセル入門全4回	12/16(金) 午前・午後	5,400円	
	08	エクセル入門全4回	12/1・8木 午前・午後	5,400円	
	09	誰でも簡単年賀状作り全2回	毎週(土)午前 (12/31を除く)	5,400円	
	12	誰でも簡単年賀状作り全2回	12/4・11(日) 午後	2,000円	
	お花茶屋図書館 (お花茶屋2-1-15)	21	初めてのパソコン全4回	毎週(火)午前	4,600円
		22	初めてのiPad全4回	12/1・8木 午前・午後	4,600円
		24	インターネット入門全4回	毎週(土)午後 (12/31を除く)	5,400円
25		ワード入門全4回	毎週(火)午後	5,400円	
26		ワード活用全2回	毎週(日)午前	5,400円	
27		エクセル入門全4回	12/7・14水 午後	5,400円	
28		エクセル入門全4回	毎週(金)午前 (12/30を除く)	5,400円	
29		誰でも簡単年賀状作り全2回	毎週(土)午前 (12/31を除く)	5,400円	
32		誰でも簡単年賀状作り全2回	12/7・14水 午前	2,000円	
たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4)		41	初めてのパソコン全4回	毎週(木)午前 (12/29を除く)	4,600円
		44	初めてのiPad全4回	毎週(火)午前	4,600円
		45	インターネット入門全4回	毎週(月)午前	5,400円
	46	ワード入門全4回	毎週(日)午前	5,400円	
	47	ワード活用全2回	12/16・23(金) 午前	3,400円	
	48	エクセル入門全4回	12/7・14水 午後	5,400円	
	49	エクセル入門全4回	毎週(火)午前	5,400円	
	52	誰でも簡単年賀状作り全2回	毎週(土)午前 (12/31を除く)	5,400円	
	55	誰でも簡単年賀状作り全2回	12/2・9(金) 午前	2,000円	
	新柴又教室 (鎌倉3-24-5)	81	初めてのパソコン全4回	毎週(木)午前 (12/29を除く)	4,600円
		84	初めてのiPad全4回	毎週(火)午前	4,600円
		85	インターネット入門全4回	毎週(月)午前	5,400円
86		ワード入門全4回	毎週(日)午前	5,400円	
87		ワード活用全2回	12/2・9(金) 午後	3,400円	
88		エクセル入門全4回	12/7・14水 午後	5,400円	
89		エクセル入門全4回	毎週(火)午前	5,400円	
92		誰でも簡単年賀状作り全2回	毎週(土)午前 (12/31を除く)	5,400円	
95		誰でも簡単年賀状作り全2回	12/1・8(木) 午後	2,000円	

午前/午前10時～正午(新館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10、オフィスは2016年版
 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。
 上記コース以外のリクエスト講座も開催します。詳しくは暮らしを彩るパソコン教室ホームページ(<http://uc.knet/kpc/>)をご覧ください。

使用ソフト/ウィンドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

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つくりましょう。【担当課】 地域教育課 ☎5654-8589