



高齢者に
 関する身近な
 相談窓口

高齢者総合相談センター をご利用ください

相談
 無料

【担当課】 高齢者支援課

高齢の方が地域で安心して生活できるよう、保健師・看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格を持った職員が相談に応じます。

こんなときにご利用ください

- 介護保険を利用したい
- 体の衰えを感じ、将来の生活が不安
- 近所に困っている高齢者がいて心配 など

相談時間

- ▶月～金曜日/午前9時～午後7時
- ▶土曜日/午前9時～午後5時30分
 (日曜日、祝日、年末年始は休館)



まずは、お近くの高齢者総合相談センター(下表)にお電話ください。

名称	所在地	電話番号
水元	水元1-26-20	03-3826-2419
水元公園	南水元4-27-13-1階	03-6231-3567
新宿	新宿2-16-4	03-3826-8726
金町	東金町1-36-1-108	03-3826-5031
高砂	高砂3-27-12	03-5889-8600
柴又	柴又1-47-7-102	03-5876-9531
青戸	青戸3-13-19	03-5629-5719
亀有	亀有4-31-18-105	03-6240-7630
堀切	堀切2-66-17	03-3697-7815
お花茶屋	白鳥1-12-20-1階	03-5671-2471
東四つ木	東四つ木2-27-1	03-5698-2204
立石	立石6-19-10-1階	03-6657-6140
奥戸	奥戸3-25-1	03-5670-5212
新小岩	新小岩1-49-10-1階	03-5879-9328

ラ・ラ・ラ・ダンス 全6回

音楽に合わせてダンスを楽しみながら健康的な身体をつくれます。

【日時】 6月7日～7月12日の(月)午前10時～11時30分

【対象】 区内在住65歳以上の方30人

【費用】 2,200円

【申込方法】 往復ハガキに「ラ・ラ・ラ・ダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月19日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。

【会場・申し込み・担当課】

〒124-0012立石6-38-11

シニア活動支援センター

☎03-5698-6201



優しいヨガ 全8回

床で行うヨガを中心に、楽しみながら健康的な体をつくれます。

【日時】 6月2日～7月21日の(水)午前10時～11時30分

【対象】 区内在住65歳以上の方24人

【費用】 3,000円

【申込方法】

往復ハガキに「優しいヨガ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月17日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。

【会場・申し込み・担当課】

〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

☎03-5698-6201

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 6月分

日会内下表のとおり対区内在住55歳以上の方往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に5月21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※	パソコンで楽しむ趣味の写真撮影・整理・保存・画像調整 全2回	6/7・14(月)	2,000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 ☎03-3692-3180
B※	これから始めるワード入門 基本をゆっくり学びます 全2回	6/21・28(月)	2,500円		
C	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 操作の基本から学べます 全4回	6/8～29の(火)	4,000円		
D	スマホの購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何が出来るの、機種は? 6/2(水)		500円		
E	スマホ・タブレット入門(アンドロイド編) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ) 全4回	6/9～30の(水)	4,000円		
F	これから始めるパソコン入門 電源ON・OFFから基本をゆっくり学べます 全2回	6/3・10(木)	2,000円		
G	スマホ・タブレット入門 SNSを知る Twitter, Facebook, Instagram 他(持ち込みのみ) 全2回	6/17・24(木)	2,000円		
あ※	これから始めるワード入門 基本をゆっくり学べます 全2回	6/8・15(火)	2,500円		
い	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) メモの活用(ノート、お絵描き 他アプリ連携) 全2回	6/22・29(火)	2,000円		
う	スマホ・タブレット(アンドロイド編) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)(持ち込みのみ) 全2回	6/9・16(水)	2,000円		
え	スマホ・タブレット(アンドロイド編) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座(持ち込みのみ) 6/23(水)、30(水)		2,000円	各1日	
お★	スマホ・タブレット(アンドロイド編) ここが知りたいマンツーマン1日講座(持ち込みのみ) 6/2(水)、16(水)、30(水)		2,000円	各1日	
か	パソコンで楽しむ趣味の写真撮影・整理・保存・画像調整 全2回	6/17・24(木)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 ★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 ☎03-5660-3113
き	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) 映画・音楽・テレビ・画像を楽しもう 全2回	6/4・11(金)	2,000円		
く	これから始めるエクセル入門 基本をゆっくり学びます 全2回	6/18・25(金)	2,500円		
301	初めてのパソコン 全4回	6/3～24の(木)午前	4,000円		
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をパソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ) 全2回	6/5・12(土)午後	2,000円		
303※	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成) 全4回	6/5～26の(土)午前	4,500円		
304※	初心者のためのエクセル入門(表計算・グラフ作成・データ操作) 全4回	6/2～23の(水)午前	4,500円		
305	サクッと操作! アンドロイドスマホ(写真・音楽・地図) (持ち込みのみ) 全2回	6/3・10(木)午後	2,000円		
306	サクッと操作! アンドロイドスマホ(LINE使いこなし) (持ち込みのみ) 全2回	6/17・24(木)午後	2,000円		
1※	パソコン応用講座(ステップアップ) 6/7～28の(月)		4,000円		
2※	各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成、作図・写真などの処理操作方法、初夏の挨拶状の作成講座 全4回	6/8～29の(火)	4,000円		
3※		6/9～30の(水)	4,000円		
4	パソコン基礎講座(1) 基本操作(電源ON～OFF、文字入力 他) 全2回	6/3・10(木)	2,000円		
5		6/4・11(金)	2,000円		
6	パソコン基礎講座(2) 情報検索、メール送受信、スマホ・タブレットの基本操作など 全2回	6/17・24(木)	2,000円		
7		6/18・25(金)	2,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ10 ※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

のうだから
脳力トレーニング

脳トレ学園

全6回

簡単な計算や音読などの学習と、記憶力・判断力の向上をめざしたプログラムで脳の活性化を図ります。

【日時】 6月2日～7月7日の(水)

午前10時～11時30分

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方20人

【申込方法】

往復ハガキに「脳トレ学園」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月17日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。

【会場・申し込み・担当課】

〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課

☎03-5698-6202



凡例

日 日時

会 会場

対 対象

定 定員

内 内容

師 講師

費 費用

持 持ち物

担 担当課

☐

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。