



催し

なつかしの名曲と
映像の鑑賞会

昭和の名曲を映像で鑑賞します。

11月28日(日)午後1時30分～3時
対区内在住のおおむね65歳以上の方25人方往復ハガキに「なつかしの名曲」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月18日(必着)まで(多数抽選)。

会申問 125・0032水元4・6・15水元660)3113担地域包括ケア担当課

講座・講演会

高齢者向け
スマートフォン教室

スマートフォンの基本的な使い方から便利な機能の使い方までを学びます。

12月1日～15日の(水)午前10時～11時30分
会立石地区センター(立石4・23・17)対区内在住のおおむね65歳以上の方8人費1500円方往復ハガキに「墨彩画」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月15日(必着)まで(多数抽選)。

会申問 125・0062青戸5・33・1・103NP

凡例

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

| 日程 | 会場 | 定員(各回) |
|----------|--------------------------|--------|
| 11/15(月) | 新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1) | 10人 |
| 11/17(水) | 高砂地区センター(高砂3-1-39) | 10人 |
| 11/19(金) | 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階) | 20人 |
| 11/24(水) | 堀切地区センター(堀切3-8-5) | 10人 |
| 11/26(金) | 水元地区センター(水元3-13-22) | 10人 |
| 11/30(火) | 金町地区センター(東金町1-22-1) | 20人 |

いずれも午前9時～正午、午後1時30分～4時30分
各回とも同じ内容です。

墨彩画初心者講座
全3回

12月1日～15日の(水)午前10時～11時30分
会立石地区センター(立石4・23・17)対区内在住のおおむね65歳以上の方8人費1500円方往復ハガキに「墨彩画」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月15日(必着)まで(多数抽選)。

会申問 125・0062青戸5・33・1・103NP

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)。

○法人葛飾アクティブ・COM
☎03(5680)2964担
地域包括ケア担当課

健康・介護予防

介護予防教室
スポーツボイス・ボ
ディ&呼吸トレー
ニングで体力アップ

全身を動かしながら、呼吸法や筋力アップの方法を学びます。

11月29日(月)午前10時～11時30分
会堀切地区センター(堀切3・8・5)対区内在住65歳以上の方20人方11月9日(必着)午前9時から電話で(先着順)。

会申問 03(3697)7815担地域包括ケア担当課

脳トレ友遊クラブ
全5回

記憶力や判断力を養うプログラムで、脳の活性化を図ります。

12月7日・21日、令和4年1月11日・25日、2月8日の(火)午後2時～3時15分
対区内在住のおおむね65歳以上の方20人方往復ハガキに「脳トレ友遊クラブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月18日(必着)まで(多数抽選)。

会申問 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

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 12月分

日会内下表のとおり対区内在住55歳以上の方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11月19日(必着)まで(多数抽選)。

| 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 | スマホ・タブレット(アンドロイド編)入門 操作の基本から学べます(持ち込みのみ) | 全4回 12/6～27の(月) | 4,000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 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03-3692-3180 |
| B | スマホ・タブレット (iPhone・iPad編) これから始めるスマホ 基本操作を学ぶ編 | 全3回 12/7～21の(火) | 3,000円 | | |
| C※ | パソコン入門 ワードで年賀状作成 まだ間に合うオリジナル年賀状作成 | 全2回 12/1(水)・8(水) | 2,000円 | | |
| D※ | パソコン入門 エクセル初心者講座 カレンダー(日付)でエクセルを覚えよう | 全2回 12/15(水)・22(水) | 2,000円 | | |
| E | スマホ・タブレット (iPhone・iPad編) 年賀状をスライド動画で作成、LINEで送ろう | 全2回 12/2(木)・9(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 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03-5660-3113 |
| F | スマホ・タブレット (iPhone・iPad・アンドロイド編) 便利になったLINEを楽しもう(持ち込みのみ) | 全2回 12/16(木)・23(木) | 2,000円 | | |
| あ※ | パソコン入門 年賀状作成 やはり年賀状はオリジナルで作成しよう | 全2回 12/7(火)・14(火) | 2,000円 | 4 | 【時間】 午前/午後10時～正午 午後/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】 〒133-0051 江戸川区北小岩6-2-6・102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333 |
| い | スマホ・タブレット(アンドロイド編)(持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座 | 全2回 12/1(水)または8(水) | 2,000円 | 各日2 | |
| う | スマホ・タブレット(アンドロイド編)(持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎) | 全2回 12/15(水)・22(水) | 2,000円 | 4 | |
| え | 年末最後のマンツーマン1日講座 パソコン(Windows・Mac)、スマホ・タブレット | 全2回 12/1(水)または15(水) | 2,000円 | 各日2 | |
| お | スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) これから始めるスマホ 基本操作を学ぶ | 全2回 12/2(木)・9(木) | 2,000円 | 各4 | |
| か | タブレット入門(iPad編) 来年の写真入り卓上カレンダーを作ろう | 全2回 12/16(木)・23(木) | 2,000円 | | |
| き | スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad・アンドロイド編) (持ち込みのみ)便利になったLINEを楽しもう | 全2回 12/3(金)・10(金) | 2,000円 | 各4 | |
| く※ | パソコン入門 これから始めるエクセル入門 住所録を作ってみよう(年賀状利用) | 全2回 12/17(金)・24(金) | 2,000円 | | |
| け※ | 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 12/3(金)・★10(金) | 2,000円 | 各4 | |
| 301 | 初めてのパソコン | 全4回 12/2～23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 12/3(金)・10(金)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 12/4～25の(出)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 12/1～22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 12/17(金)・24(金)午後 | 2,000円 | 各2 | |
| 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 12/2(木)・9(木)午後 | 2,000円 | | |
| 1※ | パソコン応用講座(ステップアップ) 各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成・作図、画像、写真などの処理操作方法 | 全3回(◆のみ全4回) 12/6～20の(月) | 3,000円 | 各2 | |
| 2※ | ◆は年賀状、グリーティングカードの作成も | 全3回(◆のみ全4回) 12/7～21の(火) | 3,000円 | | |
| 3◆ | ◆は年賀状、グリーティングカードの作成も | 全3回(◆のみ全4回) 12/1～22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 12/2(木)・9(木) | 2,000円 | | |
| 5 | クリスマスカードに挑戦! | 全2回 12/3(金)・10(金) | 2,000円 | | |
| 6 | パソコン基礎講座(2) 情報検索、メール送受信他 | 全2回 12/16(木)・23(木) | 2,000円 | | |
| 7 | スマホ、タブレットの基本操作など | 全2回 12/17(金)・24(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。

直接会場へ(先着順)

ふれあい銭湯事業

～銭湯でいきいき自分ケア～

【担当課】 地域包括ケア担当課

区内の銭湯で介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレなどを行います。

【日時・会場】 下表のとおり

【対象】 区内在住のおおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度

| 銭湯(所在地) | 日時 | 電話番号 |
|-----------------------|------------------------|--------------|
| 喜久の湯(東立石2-21-16) | 11/9(火) 午後1時30分～2時30分 | 03-3691-3981 |
| アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7) | 11/11(木) 午後2時30分～3時30分 | 03-3692-5206 |
| 富士の湯(亀有2-5-7) | 11/16(火) 午後1時30分～2時30分 | 03-3602-3797 |
| 第四富士の湯(宝町2-11-8) | 11/16(火) 午後1時30分～2時30分 | 03-3697-1925 |
| さつき湯(東堀切3-27-9) | 11/17(水) 午後2～3時 | 03-3602-1447 |
| 栄湯(高砂8-15-12) | 11/18(木) 午後2時30分～3時30分 | 03-3607-1427 |
| アクアドルフィンランド(立石7-16-3) | 11/24(水) 午後1時40分～2時40分 | 03-3693-2641 |
| 寿湯(東四つ木4-19-14) | 11/25(木) 午後1時30分～2時30分 | 03-3697-4497 |
| 末広湯(宝町1-2-30) | 11/26(金) 午後2時45分～3時45分 | 03-3693-3310 |



【全】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)。

区内在住65歳以上の方がフィットネスクラブをお得に利用できる「運動習慣推進プラチナ・フィットネス」の申し込みは11月30日(火)までです。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。【申し込み・担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202