



**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 問い合わせ先 担当課



**催し**

**銭湯で演歌を聴きませんか**

70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろぞろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。  
 日 8月19日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会富士の湯(亀有2・5・7)。駐車場はありません。対区内在住の方20人程度内出演/エンカペラG(男性アカペラグループ)担高齢者支援課☎(5654)8259

**健康**

**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。  
 日 9月10日(月)・25日(火)、10月9日(火)午前10時～正午(天候により日程変更の場合あり)会ポニースクールかつしか(水元1・19水元スポーツセンター公園内)対区内在住65歳以上で介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化

(腰痛・膝痛などの恐れがない方20人)方往復八ガキに「ポニースクール」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号・ポニースクール参加経験の有無を書いて、8月17日(金)(必着)まで(多数抽選)。申担  
 〒124・855葛飾区役所高齢者支援課☎(5654)8598

**女性のための初心者リンパ体操教室 全4回**

リンパの流れを良くし免疫力を高めて、美しく健康になる方法を学びます。  
 日 9月1日・8日・15日・22日(土)午前10時30分～正午対区内在住55歳以上の女性15人(師眞分正恵氏(体調改善インストラクター)費1500円)方往復八ガキに「リンパ体操」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月17日(金)(必着)まで(多数抽選)。会申〒125・0032水元4・6・15水元憩い交流館☎(5660)3113担シニア活動支援センター

**もの忘れ相談会**

物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。  
 日 9月10日(月)午後2～4時会高砂地区センター(高砂3・1・39)対区内在住で認知症

の心配がある方、またはその家族3人(師浦田栄吉氏(認知症サポート医)方電話で8月10日(金)午後5時まで(申込多数の場合、相談内容により決定)。申高齢者総合相談センター(高砂☎(5889)8600担高齢者支援課

**介護予防教室  
 ミニ健康測定会&  
 お口とからだの体操**

ミニ健康測定を行い、介護予防・嚥下体操を体験します。  
 日 8月23日(木)午後2～4時会南綾瀬地区センター(堀切7・8・22)対区内在住65歳以上の方30人(師窪田由美子氏(東部地域病院摂食・嚥下障害看護認定看護師)方8月8日(水)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター(堀切☎(3697)7815担高齢者支援課

**家族介護者教室  
 お薬の理解を深めましょう**

高齢者介護に必要な薬の知識について学びます。  
 日 8月30日(木)午後2時～3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、または高齢者を介護している方30人(師今西利香氏(薬剤師)方8月8日(水)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター(高砂☎(5889)8600担高齢者支援課

**シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 9月分**

日会内下表のとおり対区内在住55歳以上の方方往復八ガキに希望番号・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8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	スマホ・タブレット(持ち込みのみ) やさしく学べるアンドロイド入門	全2回 9/3・10(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 ☎3692-3180
B	やさしく学べる「らくらくスマホ」入門(持ち込みのみ)	全2回 9/17・24(月)	2,000円		
C	スマホ・タブレット(iPad&iPhone) まずは使えるようになりましょう	全3回 9/4・18・25(火)	3,000円		
D	やさしく学べる 初めてのパソコン	全3回 9/5・19・26(水)	3,000円		
E*	初めてのワード 楽しい写真入りチラシを作ろう	全3回 9/6・20・27(木)	3,500円		
あ	やさしく学べる 初めてのパソコン	全2回 9/4・11(火)	2,000円	各4	【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
い	やさしく学べる「らくらくスマホ」入門(持ち込みのみ)	全2回 9/18・25(火)	2,000円		
う	スマホ・タブレット(持ち込みのみ) やさしく学べるアンドロイド入門	全4回 9/5～26(水)	4,000円		
え	楽しめるiPad&iPhone これがやりたいベストアプリ特集	全2回 9/6・13(木)	2,000円		
お	やさしく学べるiPad&iPhone入門 まずは使えるようになろう	全2回 9/20・27(木)	2,000円		
か*	初めてのワード 楽しい写真入りチラシを作ろう	全2回 9/7・14(金)	2,500円		
き*	趣味の写真を楽しむ パソコンでできる画像調整・整理	全2回 9/21・28(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回 9/6～27(木)	4,000円		
302*	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真の取り込み・整理(持ち込みのみ)	全2回 9/7・14(金)	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 9/4～25(火)	4,500円		
304*	初心者のためのエクセル入門 (エクセルとは、計算、表・グラフ作成)	全4回 9/3～24(月)	4,500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
305	スマホ(アンドロイド)で電話・メール・ネット検索(持ち込みのみ)	全2回 9/1・8(土)	2,000円		
306	スマホ(アンドロイド)で写真撮影・地図利用他(持ち込みのみ)	全2回 9/15・22(土)	2,000円		
307	スマホ(アンドロイド)でLINEを楽しもう他(持ち込みのみ)	全2回 9/21・28(金)	2,000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 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
1*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表などの作成、画像処理他)	全4回 9/4～25(火)	4,000円		
2*		全4回 9/5～26(水)	4,000円		
3	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎など)	全2回 9/6・13(木)	2,000円		
4		全2回 9/7・14(金)	2,000円		
5	タブレット端末入門(概要・基本操作)	全2回 9/20(木)	1,000円		
6		全2回 9/21(金)	1,000円	各2	

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。

**ご利用ください**

**シニア活動支援センター**

シニア活動支援センター(立石6-38-11)では、さまざまな介護予防事業を行っています。

**脳力トレーニング**

簡単な計算や音読を行う学習プログラム(脳トレ学園のみ)や記憶力・判断力などを養うプログラムを行うことで、脳の活性化を図ります。

**回想法「おもいで走馬燈」**

自分の体験や思い出を語り合い、過去の記憶をたどることで脳の活性化を図ります。

**筋力向上トレーニング**

適度な運動で筋力をアップさせ、基礎代謝を上げることで生活習慣病を予防します。無理なく続けられるトレーニングです。

**いずれも**

開催日程や参加者募集など、詳しくはお問い合わせください。  
**【担当課】**

シニア活動支援センター  
 ☎5698-6201

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。ハガキファッ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になるか、お問い合わせください。