

葛飾区基本健康診査

【対象】

平成29年3月31日現在、40歳以上(昭和52年3月31日生まれまで)で次のいずれかに該当する方

①生活保護を受給している方または中国残留邦人等支援給付を受けている方

②平成28年4月2日以降に葛飾区国民健康保険に加入した方

③平成28年4月2日以降に被用者保険(被扶養者の方に限る)か国保組合に加入した方

【健診期間】

9月1日(木)～10月31日(月)(休診日を除く)

【場所】

区内指定医療機関
 約160カ所

【内容】 身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部エックス線撮影他

肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査を同時に受診できます(年齢要件や一部料金の負担あり)。

詳しくは受診票に同封されている案内をご覧ください。

【申込方法】

▽①に該当する方
 ハガキに「基本健康診査・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月30日(金)消印有効まで。ただし、平成27年度に葛飾区基本健康診査を受診した方および40歳(昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ)の方は、申し込み不要です。

▽②③に該当する方

「基本健康診査」住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いた用紙と保険証の写しを封書に入れて、9月30日(金)消印有効まで。

受診票は8月下旬から順次送付します。

【申し込み・担当課】
 〒125-0062青戸4-15-14健康プラザかつしか内健康づくり課
 ☎(3602)1268

**かつしか健康教室
 食事における注意点
 とセルフチェックの
 すすめ**

動脈硬化の防ぎ方や心臓疾患のセルフチェックなどについて学びます。
 日7月16日(土)午後2時～4時30分
 高砂地区センター1(高砂3-1-39)対中学生以上の方120人
 師伴織恵氏(管理栄養士)、赤池梢氏(看護師) 7月6日(水)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み】葛飾ハートセンター1医療連携室☎(3694)8146
 担地域保健課

お口の健康を向上するための教室

歯科医師の話聞き、口腔体操、咬合力検査、唾液腺マッサージ、口臭予防を行います。
 日7月25日(月)午後1時30分～3時30分
 対長寿歯科健康診査を受診した方、区内在住65歳以上の方
 電話で7月20日(水)午後5時まで。
【申し込み】健康づくり課青戸4-15-14健康プラザかつしか内☎(3602)1268

**家族介護者教室
 男性による男性の
 の介護技術勉強会**

日7月30日(土)午後2時～3時30分
 対お花茶屋地区センター1(お花茶屋2-1-12)対区内在住65歳以上の方、家族を介護している方30人(女性も参加可) 師森田文之氏・高橋正人氏(介護福祉士) 7月8日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み】高砂地区センター1東四つ木(東四つ木2-27-1)☎(5698)2204
 担高齢者支援課

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症について相談したい方などの悩みに専門医が応じます。
 日8月3日(水)午後2～4時
 対介護老人保健施設花の木(新宿2-16-4)対認知症
 心配がある区内在住の方か、その家族3人 師矢作隆氏(認知症サポート医) 7月14日(木)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。
【申し込み】高齢者総合相談センター新宿☎(3826)8726
 担高齢者支援課

**家族介護者教室
 グリーフサポート**

グリーフ(哀しみ・喪失)についての話を聞いて、心の哀しみへの対処方法を学びます。
 日7月23日(土)午後2時～3時30分
 対葛飾ロイヤルケア

フレイルのリズムを楽しもう

中南米の打楽器を使い、演奏を楽しみながら心と体をリフレッシュします。
 日8月10日～9月14日(水)午後2～4時
 対区内在住65歳以上の方30人 師白石啓太氏(打楽器奏者) 費2千円
 往復ハガキに「フレイル」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月12日(火)必着まで(多数抽選)。

**介護予防教室
 高齢者のフレイルと
 その予防**

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の状態を指す新しい言葉です。フレイルに関する知識を深め、早期発見につなげることで健康寿命を延ばします。
 日7月22日(金)午後2時～3時30分
 対柴又地区センター1(柴又1-38-2)対区内在住65歳以上の方30人 師飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構准教授) 7月8日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み】高齢者総合相談センター高砂☎(5889)8600
 担高齢者支援課

**家族介護者教室
 認知症予防でできる
 こと**

実際に基づいた最新の認知症予防法を学びます。
 日8月1日(月)午後2時～3時30分
 対区内在住65歳以上の方か、介護を受けている方または家族を介護している方30人 師松井敏史氏(東京都認知症疾患医療センター1大内病院センター長) 7月8日(金)午前9時から電話で(先着順)。
【申し込み】高齢者総合相談センター東四つ木(東四つ木2-27-1)☎(5698)2204
 担高齢者支援課

骨密度検診 8月分

腕にエックス線を照射し骨密度を測定します。
 日8月18日(木)午前9～11時
 午後1～3時
 対区内在住18歳以上の方各回60人 費1120円
 電話で(先着順)。
【申し込み】健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1268

歌で健康アップ 全8回

楽しく歌いながら、心肺機能などの向上を図ります。
 日7月25日～9月5日(月) 9月14日(水)午前10時～正午
 対区内在住65歳以上の方50人 師本間みどり氏(音楽家) 費2680円
 往復ハガキに「歌で健康」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月14日(木)必着まで(多数抽選)。

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。)

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

日下表の通り対区内在住・在勤・在学の方定各コース8人(たつみ憩い交流館・新柴又教室は6人) 持新柴又教室の方はノートパソコン 対電話、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、7月15日(金)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)。
【申し込み】〒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

シニアのためのゆっくり・じっくりパソコン教室 8月分

日下表の通り対区内在住55歳以上の方 対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、各申し込み先に7月22日(金)必着まで(多数抽選)。
【申し込み】シニア活動支援センター

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

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。)

| 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 | パソコン入門(電源オンから文字入力をマスター) | 全4回 8/1・8・22・29(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 ☎3692-3180 |
| B | ワード入門(写真の入った文書作成) | 全4回 8/2・9・23・30(火) | 4,500円 | | |
| C | パソコンで写真を楽しむ(写真の取り込み・整理) | 全2回 8/3・10(水) | 2,000円 | | |
| D | エクセルで住所録を作ってみよう | 全2回 8/17・24(水) | 2,000円 | | |
| E | インターネット検索の楽しみ方 | 全2回 8/4・11(木・祝) | 2,000円 | | |
| F | iPadとiPhone入門(持ち込みのみ) | 全2回 8/18・25(木) | 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 |
| あ | iPadとiPhone入門(持ち込みのみ) | 全2回 8/2・9(火) | 2,000円 | | |
| い | 始めよう!パソコン(電源オンから文字入力) | 全4回 8/3～24(水) | 4,000円 | | |
| う | エクセルで住所録を作ってみよう | 全2回 8/18・25(木) | 2,000円 | | |
| え | ワード入門(写真の入った文書作成) | 全4回 8/5～26(金) | 4,500円 | | |
| 301 | 初めてのパソコン | 全4回 8/2～23(火) | 4,000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 |
| 302 | 初めてのウィンドウズ10 | 全2回 8/4・11(木・祝) | 2,000円 | | |
| 303 | デジカメ写真の取り込み・編集 | 全2回 8/18・25(木) | 2,000円 | | |
| 304 | ワードで案内状・感謝状・はがき作成 | 全4回 8/6～27(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 8/5～26(金) | 4,500円 | | |
| 306 | 趣味探究!(個人指導で趣味を広げる) | 全4回 8/1～22(月) | 7,500円 | | |
| 1 | 入門・基礎講座(パソコンの仕組み、電源オン・オフ、マウス操作、文字入力など) | 全2回 8/3・10(水) | 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 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830 講習終了後に、無料個別指導受講可。 |
| 2 | 応用講座(インターネット、メール、文書・住所録・集計表作成、デジカメ画像編集など) | 全4回 8/2・9・23・30(火) | 4,000円 | | |

| 会場 | 番号 | コース | 番号 | 会場 | 番号 | コース | 番号 | 費用(教材費込み) |
|---------------------|----|--------------|----|---------------------|----|------------------|----|------------------|
| 新宿図書センター(新宿3-7-1) | 01 | 初めてのパソコン全4回 | 21 | お花茶屋図書館(お花茶屋2-1-15) | 41 | 毎週(月)午前(8/29を除く) | 81 | 毎週(水)午後(8/31を除く) |
| | 02 | 初めてのiPad全4回 | 22 | | 42 | 毎週(火)午後(8/30を除く) | 82 | 毎週(木)午後(8/31を除く) |
| たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) | 03 | インターネット入門全4回 | 23 | 新柴又教室(鎌倉3-24-5) | 43 | 毎週(土)午前 | 83 | 毎週(金)午前 |
| | 04 | ワード入門全4回 | 24 | | 44 | 毎週(日)午前 | 84 | 毎週(土)午前 |
| たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) | 05 | ワード活用全2回 | 25 | 新柴又教室(鎌倉3-24-5) | 45 | 毎週(金)午後 | 85 | 毎週(火)午後(8/30を除く) |
| | 06 | エクセル入門全4回 | 26 | | 46 | 毎週(日)午前 | 86 | 毎週(土)午前 |
| たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) | 07 | エクセル活用全2回 | 27 | 新柴又教室(鎌倉3-24-5) | 47 | 毎週(金)午後 | 87 | 毎週(火)午後(8/30を除く) |
| | 08 | インターネット入門全4回 | 28 | | 48 | 毎週(土)午前 | 88 | 毎週(金)午前 |
| たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) | 09 | ワード入門全4回 | 29 | 新柴又教室(鎌倉3-24-5) | 49 | 毎週(土)午後 | 89 | 毎週(日)午前 |
| | 10 | エクセル活用全2回 | 30 | | 50 | 毎週(日)午後 | 90 | 毎週(土)午後 |

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。上記コース以外に最長3カ月継続して学習いただける「使いこなそうiPhoneコース」があります(次回は9月開講予定、8月募集)。
 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-k.net/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。

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

暮らしを彩るパソコン教室 8月分

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。)