

(3)

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 10月分

日会内 下表のとおり対区内在住の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9月20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	初心者でも安心して学べるアンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) 全4回	10/7~28(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	iPhone・iPad入門(基本から便利で楽しめるアプリ活用) 全4回	10/8~29(火)	4,000円	各4	
C	1日体験講座 iPhone・iPad編(スマホ・タブレットって何が出来るの?)	10/2(水)	500円	各6	
D	1日体験講座 アンドロイド編(スマホ・タブレットって何が出来るの?)	10/3(木)	500円	各6	
E*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう) 全2回	10/9・16(水)	2,000円	各4	
F	iPhone・iPad入門(絵が描けない人でもOK! 絵手紙体験) 全2回	10/23・30(水)	2,000円	各4	
G	アンドロイドスマホ・タブレット入門 地図アプリ活用 全2回	10/10・17(木)	2,000円	各4	
H*	ワード入門(楽しいオリジナル写真入りのチラシに挑戦) 全2回	10/24・31(木)	2,500円	各4	
あ	これから始めるパソコン入門 全3回	10/8・15・29(火)	3,500円	各4	
い	アンドロイドスマホ・タブレット入門 ことからスタート(持ち込みのみ) 全2回	10/9・16(水)	2,000円	各4	
う	アンドロイドスマホ・iPhone スマホで英会話をしよう(初級)(持ち込みのみ) 全2回	10/23・30(水)	2,000円	各4	
え*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう) 全2回	10/10・17(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
お	iPhone・iPad入門 旅の思い出短編映画を作ろう(iMovie) 全2回	10/24・31(木)	2,000円	各4	
か	スマホ・タブレット LINEをマスター、楽しい機能体験(持ち込みのみ) 全2回	10/4・11(金)	2,000円	各4	
き	iPhone・iPad スポット講座 一足早く年賀状をiPadで(ワード) 全2回	10/18・25(金)	2,000円	各4	
301	初めてのパソコン 全4回	10/1~22(火)	4,000円	各3	
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	10/21・28(月)	2,000円	各3	
303*	初心者のためのワード入門(案内状・表・はがき作成) 全4回	10/3~24(木)	4,500円	各3	
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	10/5~26(土)	4,500円	各3	
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	10/4・11(金)	2,000円	各3	
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	10/18・25(金)	2,000円	各3	
1*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表など作成、画像処理 他) 全4回	10/1~22(火)	4,000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
2*		10/2~23(水)	4,000円		
3*		10/3~24(木)	4,000円		
4*		10/4~25(金)	4,000円		
5	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎 他) 全2回	10/7・21(月)	2,000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
6	タブレット(iPad)入門講座(概要・基本操作)	10/28(月)	1,000円	各2	
7	高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)とタブレット(アンドロイド)の入門講座	10/30(水)	1,000円	各2	

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

凡例
日日時 会会場 対対象 定定員 申申込先 師講師 費費用 担担当課
他その他 方方申込先 申申込先 問問い合わせ先 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、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。

シニアだって踊りたい! ダンス&ストレッチ

全8回

初心者でもすぐにできるステップで踊る他、健康楽器を使ったストレッチも行います。

日10月2日~11月20日の(水)午後2時~3時30分対区内在住65歳以上の方40人師今枝壯介氏(朱里ジャズダンススクール主宰) 費1,800円方往復ハガキに「ダンス&ストレッチ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(水)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター ☎5698-6201

友遊クラブ 東奥戸コース

全8回

記憶力や判断力を養う簡単なプログラムで脳の活性化を図ります。

日10月4日~令和2年2月7日の第1・3(金)(1月3日を除く)午後2時~3時15分会東奥戸集い交流館(奥戸4-20-11)対区内在住おおむね65歳以上の方25人方往復ハガキに「友遊クラブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(水)(必着)まで(多数抽選)。申担〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター ☎5698-6201

運動習慣推進

全12回

プラチナ・フィットネス

利用者募集

65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援します。区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)のうち、希望のクラブを利用できます。

【対象】 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方
参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。
※この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません

- ▶ 医師から運動を禁止されている方
- ▶ フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方

【利用期間】

承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間

承認証は、往復ハガキ・高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、10日程度で送付します。高齢者支援課窓口で申し込みの場合は、申込時にお渡しします。

※承認証を受け取ってから1カ月以内に、右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください(利用期間は、令和2年2月末までです)。

【内容】 フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー(例)

マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】

【郵送の場合】 往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名(右表の中から1施設)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送(連名・重複申込不可)。

【窓口の場合】 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598



フィットネスクラブ名	所在地		営業時間
	電話番号		
KSC wellness フィットネスクラブ 金町	東金町1-1-1	3600-3812	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 月曜日
スポーツクラブ ルネサンス青砥 24	青戸6-2-1	5629-3923	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 火曜日
セントラル ウェルネスクラブ 京成小岩	鎌倉4-2-1 タナベビル	5612-5071	平日/午前9時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 月曜日
セントラル フィットネスクラブ 青砥	立石6-39-8	3838-0781	平日/午前9時~午後11時 土・日曜日・祝日/午前9時~午後8時 【定休日】 木曜日
ダンロップ スポーツクラブ 綾瀬店	小菅4-10-3	3690-7997	平日/午前9時~午後11時30分 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 木曜日
ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1	5654-3531	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 火曜日
東急スポーツ オアシス金町 24Plus	金町6-9-5	5876-0109	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店	四つ木2-23-10	5654-0700	平日/午前10時~午後9時 土曜日/午前10時~午後6時 日曜日・祝日/午前10時~午後5時 【定休日】 金曜日
セントラル フィットネスクラブ 亀有	亀有3-26-1 リリオ館8階	5680-0303	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後10時 日曜日・祝日/午前10時~午後7時 【定休日】 月曜日

※フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。