

(3)

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 11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、10月24日(木)(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 11/4~25(月)	4,000円	各4	【時間】 午前9時30分~11時30分 【会場・申し込み・問い合わせ】 〒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 (基本から楽しめる便利なアプリ活用)	全3回 11/12~26(火)	3,000円		
C*	楽しくなる趣味の写真 (パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう)	全2回 11/6・13(水)	2,000円		
D	簡単! iPhone・iPadでオリジナル年賀状作成	全2回 11/20・27(水)	2,000円		
E*	パソコンワード活用 今年もやっぱり年賀状はパソコンで	全2回 11/7・14(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
F	便利機能も体験 アンドロイドスマホ・タブレット LINEをマスターしよう(持ち込みのみ)	全2回 11/21・28(木)	2,000円		
あ	これから始めるパソコン入門	全3回 11/12~26(火)	3,000円		
い	ここからスタート アンドロイドスマホ・タブレット入門 (持ち込みのみ)	全2回 11/6・13(水)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット 一歩進んだアプリ活用術(持ち込みのみ)	全2回 11/20・27(水)	2,000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
え	iPhone・iPad入門 パワーポイントでクリスマスカード作成	全2回 11/7・14(木)	2,000円		
お	簡単! iPhone・iPadで今年こそ年賀状に挑戦	全2回 11/21・28(木)	2,000円		
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 11/8・15(金)	2,000円		
き	iPhone・iPad スポット講座 知っておくと便利な機能満載!	全2回 11/22・29(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 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
301	初めてのパソコン	全4回 11/7~28(木)	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 11/1・8(金)	2,000円		
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 11/2~23(土)	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 11/5~26(火)	4,500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
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 11/15・22(金)	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 11/18・25(月)	2,000円		
1*	パソコン応用講座 (年賀状・住所録・集計表作成・画像処理 他)	全4回 11/5~26(火)	4,000円		
2*	パソコン入門講座 (文字入力的基础・年賀状作成 他)	全2回 11/8・15(金)	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
3*	iPad入門講座(概要・基本操作)	全2回 11/7~28(木)	4,000円		
4	iPad入門講座(概要・基本操作)	全2回 11/11・18(月)	2,000円		
5	アンドロイド入門講座(概要と高齢者にお勧めの新携帯 電話(通話とSMSだけ)の紹介)	全2回 11/25(月)	1,000円		
6	アンドロイド入門講座(概要と高齢者にお勧めの新携帯 電話(通話とSMSだけ)の紹介)	全2回 11/22(金)	1,000円	各2	

使用ソフト/ウインドウズ10 ※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
その他
対象
申込方法
定員
申込先
内容
講師
費用
持ち物
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ください。

直接会場へ

人生100年時代を豊かに生きる 講演といきいきシニア の交流の広場

【日時】 11月5日(火)午前10時~午後4時
【会場】 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1)

NPO法人葛飾アクティブ.COMで活動するサークル・グループによるステージ発表や展示・体験コーナー、葛飾元気野菜の即売会などを行います(記念講演は要申し込み)。

記念講演

▶午前10時30分~正午
「小さな旅で出会った人」
国井雅比古氏
(元NHKアナウンサー)



国井雅比古氏

▶午後1時~1時45分
「人生100年時代を豊かに生きるには」

平井康章氏(創価大学教育学部准教授)

【定員】 各300人

【申込方法】 10月7日(月)午前10時から電話で(先着順)。

【申し込み・問い合わせ】

NPO法人葛飾アクティブ.COM

☎5680-2964(月~金曜日(祝日を除く))

午前10時~午後4時

【担当課】 高齢者支援課

運動習慣推進 申し込みは11月30日(土)まで!

プラチナ・フィットネス 利用者募集 全12回



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 【休休日】 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 【休休日】 火曜日
セントラル ウェルネスクラブ 24 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 【休休日】 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 【休休日】 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 【休休日】 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 【休休日】 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 【休休日】 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 【休休日】 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 【休休日】 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。