

凡例
 日日時
 会会場
 対対象
 方申込方法
 申申込先
 師講師
 費費用
 持持ち物
 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。

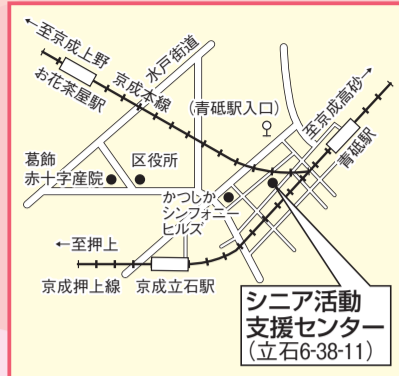
人生100年時代！ シニアライフを充実させましょう

ようこそ シニア活動支援センターへ

【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698 - 6201



シニア活動支援センター
コミュニケーションマーク



●京成電鉄
●京成バス・京成タウンバス
下車徒歩3分
青砥駅入口
青砥駅徒歩4分

シニア活動支援センターをご利用ください

区内在住55歳以上の方が、生きがいを持って自分らしく生活できるよう、社会参加・介護予防事業を実施しています。
 館内には、ワークスかつしか(無料職業紹介所)やシニアIT・活動情報サロンなどもあり、就業支援や楽しいイベントを行っています。
【所在地】 立石6-38-11
【利用時間】 午前9時～午後9時
【休館日】 年末年始、定期清掃日など
【対象】

区内在住55歳以上で、介護の必要のない方
【利用方法】 「利用証」が必要です。
 利用証の発行の際は、健康保険証など住所・氏名・年齢が分かる物をお持ちください。



施設2階はシニアの交流と憩いの場で、囲碁や将棋を楽しんだり、テレビを見ながらくつろいだりできます。

シニア向けの情報を発信しています

▶シニア活動支援センター情報誌「じぶんすたいる」

講座内容や参加者の声などを掲載した情報誌を偶数月に発行しています。

【配布場所】 シニア活動支援センター(立石6-38-11)、高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター、地区センター、図書館など



▶メールマガジン【登録方法】

区ホームページ(トップ)→オンラインサービス→メール配信サービス→シニア向け活動情報マガジン「Cha! Cha!」から登録できます。
 右のQRコードからも登録できます。



区内でPRイベントを行っています

シニア活動支援センターのPRとして、10月28日～11月1日の5日間、東急ストア金町店(東金町1-36-1)において、買い物のついでに介護予防トレーニングができる「まちかどケア」を開催しました。開催期間中は日替わりで、筋力向上トレーニング・脳力トレーニング・体力測定などの3つのプログラムの体験会を行いました。

今後の開催は決まり次第、広報かつしかなどでお知らせします。



シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 1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、12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*	楽しくなる趣味の写真(お正月の写真の整理、画像調整に挑戦)	全2回	1/6・13(月)	2,000円	【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	スマホ・タブレット Google活用(検索、乗換案内、写真) (持ち込みのみ)	全2回	1/20・27(月)	2,000円	
C	iPhone・iPad入門(初心者でも安心して学べます)	全4回	1/7～28(火)	4,000円	
D	アンドロイドスマホ・タブレット 初心者でも安心して学べます (持ち込みのみ)	全4回	1/8～29(水)	4,000円	
E*	エクセル入門(住所録を作成しよう)	全2回	1/9・16(木)	2,500円	
F	アンドロイドスマホ・タブレット 便利機能アプリ活用 (持ち込みのみ)	全2回	1/23・30(木)	2,000円	
あ*	ワード入門(文書作成の基礎を学ぼう)	全2回	1/7・14(火)	2,500円	【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	アンドロイドスマホ・タブレット 初心者入門講座 (持ち込みのみ)	全2回	1/8・15(水)	2,000円	
う	アンドロイドスマホ・タブレット 便利機能アプリ (持ち込みのみ)	全2回	1/22・29(水)	2,000円	
え	iPhone・iPad・タブレット入門 本好き大集合 (便利機能満載)	全2回	1/9・16(木)	2,000円	
お	アンドロイド・iPhone共通 YouTube(楽しい便利な機能体験) (持ち込みのみ)	全2回	1/23・30(木)	2,000円	
か*	iPadでオフィス入門(ここまで出来るエクセル体験講座)	全2回	1/10・17(金)	2,000円	
き*	楽しくなる趣味の写真(お正月の写真の整理、画像調整に挑戦)	全2回	1/24・31(金)	2,000円	【時間】午後1時30分～3時30分 【会場】つつみ憩い交流館(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
301	初めてのパソコン	全4回	1/7～28(火)	4,000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	1/9～30(木)	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	1/10～31(金)	4,500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	1/20・27(月)	2,000円	
1*	パソコン応用講座(案内文・住所録・集計表作成、画像処理 他)	全4回	1/7～28(火)	4,000円	
2*	パソコン入門講座(文字入力の基礎、挨拶状作成 他)	全4回	1/8～29(水)	4,000円	
3*	パソコン入門講座(文字入力の基礎、挨拶状作成 他)	全4回	1/9～30(木)	4,000円	
4	パソコン入門講座(文字入力の基礎、挨拶状作成 他)	全2回	1/20・27(月)	2,000円	
5	パソコン入門講座(文字入力の基礎、挨拶状作成 他)	全2回	1/10・17(金)	2,000円	
6	タブレット(アンドロイド)と新携帯電話の入門講座(操作概要、高齢者におすすめの通話とSMSだけの電話機の紹介)	全2回	1/24(金)	1,000円	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。

直接会場へ

うんどう教室

専門の指導員と一緒に公園に設置した専用の運動器具を使って、「つまずき」「ふらつき」を予防するための運動を行います。事前の申し込みは不要です。
【対象】 区内在住おおむね65歳以上で、付き添いなしで会場まで来られる方
【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698-6201

会場	活動日	活動時間
高砂北公園(高砂4-3-1)		午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)	第2・4水曜日	午前10時30分～11時30分
間栗公園(西新小岩2-1-4)		午後2～3時
東金町四丁目平成公園(東金町4-35-1)	第1・3火曜日	午前10時30分～11時30分
青戸平和公園(青戸4-23-1)		午後2～3時

いずれも雨天中止

体力測定に参加しませんか

握力・連続上腕屈伸・柔軟性など7種目を測定します。

【日時】 12月11日(水)午前10時30分～11時30分
【会場】 直接会場へ。

【会場】 高砂地区センター(高砂3-1-39)