



(9)

凡例

- 日時
- 会場
- 対象
- 申込方法
- 定員
- 申込先
- 講師
- 費用
- 持ち物

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。

高齢者に 関する身近な 相談窓口

高齢者総合相談センター

相談無料

【担当課】 高齢者支援課

高齢の方が地域で安心して生活できるよう、保健師・看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格を持った職員が相談に応じます。

こんなときにご利用ください

- 介護保険を利用したい
- 体の衰えを感じ、将来の生活が不安
- 近所に困っている高齢者がいて心配 など

相談時間

- ▶月～金曜日/午前9時～午後7時
- ▶土曜日/午前9時～午後5時30分
(日曜日、祝日、年末年始は休館)



まずは、お近くの高齢者総合相談センター(下表)にお電話ください。

高齢者総合相談センター	電話番号
水元(水元1-26-20)	03-3826-2419
水元公園(南水元4-27-13-1階)	03-6231-3567
新宿(新宿2-16-4)	03-3826-8726
金町(東金町1-36-1-108)	03-3826-5031
高砂(高砂3-27-12)	03-5889-8600
柴又(柴又1-47-7-102)	03-5876-9531
青戸(青戸3-13-19)	03-5629-5719
亀有(亀有4-31-18-105)	03-6240-7630
堀切(堀切2-66-17)	03-3697-7815
お花茶屋(白鳥1-12-20-1階)	03-5671-2471
東四つ木(東四つ木2-27-1)	03-5698-2204
立石(立石6-19-10-1階)	03-6657-6140
奥戸(奥戸3-25-1)	03-5670-5212
新小岩(新小岩1-49-10-1階)	03-5879-9328

シニア活き生き教室

空き缶のプルタブで 編み方教室

空き缶のプルタブを使ったコースターなどの小物の編み方を学びます。

【日時】 3月29日(月)午後1～4時

【会場】 青戸高架下集い交流館(立石6-38-13先)

【対象】 区内在住60歳以上の方10人

【費用】 1,000円

【申込方法】 往復ハガキに「プルタブ編み方教室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、3月15日(月)(必着)まで(多数抽選)。

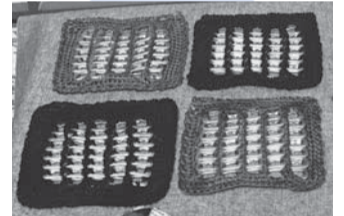
【申し込み・問い合わせ】

〒125-0062青戸5-33-1-103

NPO法人葛飾アクティブ.COM

☎03-5680-2964

【担当課】 シニア活動支援センター



シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 4月分

【会場】 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、各申し込み先に3月22日(月)(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※	これから始めるワード入門 オリジナルチラシを作ってみよう	全2回 4/5・12(月)	2,500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 ☎03-3692-3180
B※	これから始めるエクセル入門 住所録を作ってみよう	全2回 4/19・26(月)	2,500円		
C	スマホ・タブレット入門(アンドロイド編) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 4/6～27の(火)	4,000円		
D	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 操作の基本から学べます	全4回 4/7～28の(水)	4,000円		
E※	パソコンで楽しむ趣味の写真 撮影・整理・保存・画像調整	全2回 4/8・15(木)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎03-5660-3113
F	スマホ・タブレット入門 LINEの基本操作・便利機能・ビデオ通話(持ち込みのみ)	全2回 4/22・29(木)	2,000円		
あ※	これから始めるワード入門 オリジナルチラシを作ってみよう	全2回 4/6・13(火)	2,500円	各4	【時間】 午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎03-5660-3113
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 基本操作・便利機能・ビデオ通話	全2回 4/20・27(火)	2,000円		
う	スマホ・タブレット(アンドロイド編) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座(持ち込みのみ)	4/7(水)または14(水)	2,000円	各1日	【時間】 午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎03-5660-3113
え	スマホ・タブレット(アンドロイド編) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)(持ち込みのみ)	全2回 4/21・28(水)	2,000円	4	
お	スマホ・タブレット(アンドロイド編) ここが知りたいマンツーマン1日講座(持ち込みのみ)	4/7(水)または21(水)★	2,000円	各1日	【時間】 午前/午後10時～正午 午後/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】 〒133-0051 江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
か	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) 趣味の写真・動画撮影・画像調整・共有	全2回 4/22・29(木)	2,000円	各4	
き	スマホ・タブレット入門 LINEの基本操作・便利機能・ビデオ通話(持ち込みのみ)	全2回 4/9・16(金)	2,000円		
く※	これから始めるエクセル入門 住所録を作ってみよう	全2回 4/23・30(金)	2,500円	各3	【時間】 午前/午後10時～正午 午後/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】 〒133-0051 江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
301	初めてのパソコン	全4回 4/3～24の(出)午前	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 4/1・8(木)午後	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 堀切憩い交流館内 NPO法人キッツ ☎03-3691-9691
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 4/7～28の(水)午前	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 4/1～22の(木)午前	4,500円	各2	
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 4/15・22(木)午後	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 4/3・10(出)午後	2,000円	各2	
1※	パソコン応用講座(ステップアップ) 各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成、作図・画像・	4/5～26の(月)	4,000円		
2※	写真などの処理操作方法、季節のお見舞い状の作成	4/6～27の(火)	4,000円		
3※	写真などの処理操作方法、季節のお見舞い状の作成	4/7～28の(水)	4,000円		
4	パソコン基礎講座(1)	4/1・8(木)	2,000円		
5	基本操作(電源ON-OFF、文字入力他)	4/2・9(金)	2,000円		
6	パソコン基礎講座(2)	4/15・22(木)	2,000円		
7	情報検索、メール送受信他、スマホ・タブレットの基本操作など	4/16・23(金)	2,000円		

使用ソフト/ウインドウズ10 ※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

持ち込み食品などの放射性物質検査を行っています(要予約)。詳しくは区ホームページをご覧ください。

【申し込み・担当課】 消費生活センター(立石5-27-1ウィメンズパル内) ☎03-5698-2316

体力測定に 参加しませんか

握力・8の字歩行・柔軟性など
7種目を測定します。

【日時・会場】

▷ 3月23日(火)午前10時15分～11時30分/東金町地区センター(東金町5-33-6)

▷ 3月23日(火)午後1時45分～3時/シニア活動支援センター(立石6-38-11)

いずれも直接会場へ。途中参加不可。

【対象】

区内在住おおむね65歳以上で、自力で会場まで来られる方

【担当課】

シニア活動支援センター

☎03-5698-6201

