

(3)

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 5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4月22日(木)(必着)まで(多数抽選)。

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 基本をゆっくり学びます	全2回 5/3・10の(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 基本をゆっくり学びます	全2回 5/17・24の(月)	2,500円			
C	スマホ・タブレット入門(アンドロイド編) 操作の基本から学びます(持ち込みのみ)	全4回 5/4～25の(火)	4,000円			
D	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 操作の基本から学びます	全4回 5/5～26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 5/6・13の(木)	2,000円			
F	スマホ・タブレット入門(持ち込みのみ) YouTubeの基本操作・便利機能	全2回 5/20・27の(木)	2,000円			
あ※	これから始めるワード入門 基本をゆっくり学びます	全3回 5/11～25の(火)	3,500円	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	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座	5/12(水)	2,000円	1		
う	スマホ・タブレット入門(アンドロイド編) 操作の基本から学びます(持ち込みのみ)	全2回 5/19・26の(水)	2,000円	4		
え	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) ここが知りたいマンツーマン1日講座	5/19(水)★	2,000円	1		
お	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) 趣味の写真・動画撮影・画像調整	全2回 5/20・27の(木)	2,000円	各4		
か	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) 音楽を楽しむ(演奏、カラオケ、着信音)	全2回 5/7・14の(金)	2,000円			
き※	これから始めるエクセル入門 基本をゆっくり学びます	全2回 5/21・28の(金)	2,500円			
301	初めてのパソコン	全4回 5/5～26の(水)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(持ち込みのみ)	5/20・27の(水)午後	2,000円	各3		【時間】 午前/午前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
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 5/6～27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 5/8～29の(土)午前	4,500円			
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 5/8・15の(土)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 5/6・13の(水)午後	2,000円			
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)	5/10～31の(月)	4,000円		各2	
2※	初夏の挨拶状・報告書・住所録・表計算などの作成、 作図・画像・写真などの処理方法	5/11～25の(火)	3,000円			
3※	5/12～26の(水)	3,000円				
4	パソコン基礎講座(1)	5/6・13の(木)	2,000円			
5	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	全2回 5/7・14の(金)	2,000円			
6	パソコン基礎講座(2) 情報検索、メール送受信、スマホ ・タブレットの基本操作など	5/20・27の(木)	2,000円			
7	5/21・28の(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。

毎月
実施

ふれあい銭湯事業 ～銭湯でいきいき自分ケア～

直接会場へ(先着順)

営業時間前の銭湯の脱衣所を利用して、介護予防につながる簡単な体操、筋トレやレクリエーション、脳トレなどを行います。

各実施日における内容など、詳しくはお問い合わせください。

4月より千代の湯に代わり、喜久の湯が新たに加わりました。

【日時・会場】 下表のとおり

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方各会場10～15人程度

【持ち物】 飲み物

【担当課】

地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

銭湯名	実施日	電話番号
栄湯 (高砂8-15-12)	4/15、5/20、6/17の(木) 午後2時30分～3時30分	03-3607-1427
富士の湯 (亀有2-5-7)	4/20、5/18、6/15の(火) 午後1時30分～2時30分	03-3602-3797
さつき湯 (東堀切3-27-9)	4/21、5/19、6/16の(水) 午後2～3時	03-3602-1447
末広湯 (宝町1-2-30)	4/23、5/28、6/25の(金) 午後2時45分～3時45分	03-3693-3310
第四富士の湯 (宝町2-11-8)	4/27、5/25、6/22の(火) 午後1時30分～2時30分	03-3697-1925
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	4/28、5/26、6/23の(水) 午後1時40分～2時40分	03-3693-2641
喜久の湯 NEW!! (東立石2-21-16)	4/13、5/11、6/8の(火) 午後1時30分～2時30分	03-3691-3981
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	4/8、5/13、6/10の(木) 午後2時30分～3時30分	03-3692-5206
寿湯 (東四つ木4-19-14)	4/22、5/27、6/24の(木) 午後1時30分～2時30分	03-3697-4497

凡例
日時
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。

令和3年度後期高齢者医療制度の 保険料および軽減措置が決定しました

令和3年度保険料額決定通知書は7月中旬に送付します。

【担当課】 国保年金課 ☎03-5654-8528

保険料の決め方

$$\text{年間保険料額 (限度額64万円)} = \text{均等割額 44,100円} + \text{所得割額 賦課のもととなる所得金額(※) × 8.72\%}$$

(※)前年の総所得金額等から基礎控除額を引いた額

均等割額の軽減

同じ世帯の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等の合計額」が下表に該当する場合、均等割額が軽減されます。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯(軽減判定基準)	軽減割合
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下	7割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(28.5万円×被保険者数)以下	5割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+(52万円×被保険者数)以下	2割

所得割額の軽減(東京都後期高齢者医療広域連合独自の政策)

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」が20万円以下の場合、所得割額が25%軽減(15万円以下は50%)されます。

制度加入の前日まで被用者保険の被扶養者だった方の保険料の軽減

均等割額は、加入から2年を経過する月まで5割軽減され、所得割額はかかりません。なお、低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

新型コロナウイルス感染症による減免申請の期限が迫っています

令和元年4月分の保険料が年金天引きされていた方の令和2年2月・3月分の減免申請期限は4月9日(金)です。令和2年度分の減免申請は当面の間受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

健美操リーダー養成講座

全15回

椅子に座り、心と身体を整えるさまざまな呼吸法を専門指導員から学びます。講座修了後、シニア活動支援センターでボランティア活動をしていただきます。

4月19日(月)午後2時から事前説明会を実施します。直接会場へお越しください。

【日】5月10日・17日、6月7日・14日・28日、7月12日、8月23日・30日、9月13日、10月25日、11月8日・22日、12月13日、令和4年1月24日・31日の(月)午前10時～正午【対】区内在住の方30人【費】4,000円【方】往復ハガキに「健美操リーダー」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月26日(月)(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内地域包括ケア担当課☎03-5698-6202

コグニサイズ 全5回

頭の体操と軽い全身運動を同時に行い、介護予防に取り組みます。

【日】5月11日～6月8日の(火)午後2時～3時30分【対】区内在住65歳以上の方35人【費】1,500円【方】往復ハガキに「コグニサイズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月19日(月)(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内地域包括ケア担当課☎03-5698-6202