

(3)

本紙はUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。



講座・講演会

**生きがい支援講座
ラテンのリズムを
楽しもう** 全5回

中南米のさまざまな打楽器
を使って演奏を楽しみます。
10月5日(土)・11月2日(火)午
後2～4時対区内在住65歳以
上の方25人費1800円方往
復ハガキに「ラテン」・住所・
氏名(フリガナ)・年齢・電話
番号を書いて、9月17日(金)(必
着)まで(新規申し込みの方
優先・多数抽選)。会申担当
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)6
201

**シニア生き生き教室
女性のためのリンパ体操
初心者講座** 全4回

10月8日(土)・29日(金)午前10
時30分～正午会新宿憩い交流
館(新宿1・5・6)対区内在
住のおおむね65歳以上の方15人
費1500円方往復ハガキに
「リンパ体操」・住所・氏名
(フリガナ)・年齢・電話番号
を書いて、9月15日(水)(必着)
まで(多数抽選)。申問 125・
002青戸5・33・1・103N
PO法人葛飾アクティブ・C
OM ☎03(5680)2964
担地域包括ケア担当課

**シルバーカレッジ
日本史上、力強く生きて
きた女性たち** 全4回

区民大学単位認定講座。
北条政子をはじめ、4人の
女性の時代背景やエピソード
などを交えながら、歴史につ
いて学びます(字幕あり)。
10月6日(土)・27日(水)午後2
～4時対区内在住65歳以上の
方40人費700円方往復ハガ
キに「日本女性」・住所・氏名
(フリガナ)・年齢・電話番号

**生きがい支援講座
歌で巡る日本の旅情** 全8回

10月7日(土)・11月25日(木)午
前10時～正午対区内在住65歳
以上の方40人費1800円方
往復ハガキに「歌で巡る」・住
所・氏名(フリガナ)・年齢・
電話番号を書いて、9月17日
(金)(必着)まで(新規申し込み
の方優先・多数抽選)。会申

**フラダンスと懐かしい歌
を楽しもう**

9月25日(土)午後2～4時
シニア活動支援センター(立
石6・38・11)対区内在住お
おむね65歳以上の方40人方往
復ハガキに「フラダンス」・住
所・氏名(フリガナ)・年齢・
電話番号を書いて、9月14日
(火)(必着)まで(多数抽選)。申
問 125・002青戸5・33・1・
103NPO法人葛飾アクテ
ィブ・COM ☎03(5680)
2964担地域包括ケア担当
課

**高齢者向け
デジタル活用支援講座**

初心者向けのタブレットの
使い方やビデオ通話などを学
びます。講座内容など、詳し
くはお問い合わせください。
10月(日)、11月20日(土)▽応用/
1月15日(土)。いずれも午前10
時～正午。会生活りハビリデ
ィサービシスリふり柴又店(柴
又5・10・1コスモ柴又一階)
対区内在住の高齢の方各回10
人主催/総務省方9月8日
(水)午前10時から電話で(先着
順)。申問シグニファイ(株) ☎03
(6271)9031(月)～金
曜日(祝日を除く)/午前10時
～午後5時)担政策企画課

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9月21日(火)(必着)まで(多
数抽選)。担地域包括ケア担当課

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	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 10/4～25の(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 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180
B※	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 10/5(火)・12(火)	2,500円		
C	スマホ・タブレット(iPhone・iPad・アンドロイド編) YouTubeの便利機能・活用(持ち込みのみ)	全2回 10/19(火)・26(火)	2,000円	各1	【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 水元憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
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 10/6～27の(水)	4,000円		
E	スマホ・タブレット(iPhone・iPad・アンドロイド編) 検索、画像・翻訳(持ち込みのみ)	全2回 10/7(木)・14(木)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
F	ここを覚えてマンツーマン1日講座 パソコン(ハガキに知りたい事を記入)	10/21(木)	2,000円		
G	ここを覚えてマンツーマン1日講座(持ち込みのみ) アンドロイドスマホ・タブレット(ハガキに知りたい事を記入)	10/28(木)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・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
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2回 10/5(火)・12(火)	2,500円		
い※	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 10/19(火)・26(火)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
う	スマホ・タブレット(アンドロイド編)(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	10/6(水)または13(水)	2,000円		
え	スマホ・タブレット(アンドロイド編)(持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)	全2回 10/20(水)・27(水)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
お	ここを覚えてマンツーマン1日講座 パソコン・iPhone・iPad(ハガキに知りたい事を記入)	10/6(水)または20(水)★	2,000円		
か	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 生活に役立つ便利機能・時短機能満載	全2回 10/7(木)・14(木)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
き	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 写真の保存・クラウドの利用・共有	全2回 10/1(金)・8(金)	2,000円		
く	スマホ・タブレット(iPhone・iPad・アンドロイド編) LINEをマスターしよう(持ち込みのみ)	全2回 10/15(金)・22(金)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
け※	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 10/1(金)・8(金)★	2,500円		
301	初めてのパソコン	全4回 10/2～23の(出)午前	4,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
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 10/7(木)・14(木)午後	2,000円		
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 10/6～27の(水)午前	4,500円	各4	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
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 10/7～28の(水)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 10/21(木)・28(木)午後	2,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
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 10/2(土)・9(土)午後	2,000円		
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・写真などの処理操作方法	全4回 10/4～25の(月)	4,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
2※	パソコン基礎講座(1) 基本操作(電源ON/OFF、文字入力他)	全2回 10/7(木)・14(木)	2,000円		
3※	パソコン基礎講座(2) 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	全2回 10/21(木)・28(木)	2,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
4	パソコン基礎講座(1) 基本操作(電源ON/OFF、文字入力他)	全2回 10/8(金)・15(金)	2,000円		
5	パソコン基礎講座(2) 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	全2回 10/21(木)・28(木)	2,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
6	パソコン基礎講座(2) 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	全2回 10/22(金)・29(金)	2,000円		
7	パソコン基礎講座(2) 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	全2回 10/22(金)・29(金)	2,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-3691-9691
7	パソコン基礎講座(2) 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	全2回 10/22(金)・29(金)	2,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ10 ※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

高齢者被害特別相談

悪質商法の被害に遭ったときの対応方法や、
被害に遭わないためのアドバイスなどをします。
電話での相談も受け付けます。
9月13日(月)・14日(火)・15日(水)午前9時～午後
4時30分。直接会場へ。対区内在住60歳以上の
方会担消費生活センター(立石5-27-1ウイ
メンズパル内) ☎03-5698-2311

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相
談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。
10月5日(火)午後1時30分～3時30分会金町地
区センター(東金町1-22-1)対認知症の心配
がある区内在住の方またはその家族3組方9月
21日(火)午後5時まで電話で(多数の場合、相
談内容により決定)。申高齢者総合相談センタ
ー金町 ☎03-3826-5031担高齢者支援課

家族介護者教室 誤嚥防止 いつまでも 口の健康を保ちましょう

自宅でできる口腔体操や、食事介助方法など
を学びます。
オンライン会議システム「Zoom」で開催し
ます。
9月30日(木)午前10～11時対区内在住65歳以上
の方または高齢者を介護している方10人方9月
8日(水)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者
総合相談センター高砂 ☎03-5889-8600担高齢
者支援課

凡例 日日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物
保育 他その他 方申込方法 申込先 質問問い合わせ先 担当課
このマークのあるものは、ハンコン・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○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、定員を超えた場
合抽選します。ハガキ、アクセ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。