凡例
日 日時　会 会場　対 対象　定 定員　内 内容　師 講師　費 費用　持 持ち物
保 保育　他 その他　方 申込方法　申 申込先　問 問い合わせ先　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○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いただくか、お問い合わせください。

シニア生涯ワーキングセミナー

シニアのライフプランニング・再就職の現状と考え方について学びます。

【日時】　1月17日㈪午後1時～3時45分
【会場】　シニア活動支援センター（立石6 - 38 - 11）
【対象】　55歳以上の方30人
【その他】　雇用保険受給者には、求職活動の実績となる証明書を発行します。
【申込方法】　12月6日㈪午前9時から電話か、シニア生涯ワーキングセミナー事務局ホームページで（先着順）。
【申し込み】　シニア生涯ワーキングセミナー事務局
☎03 - 5256 - 6200（月～金曜日（祝日を除く）／午前9時～午後5時）
【問い合わせ】
東京しごとセンター　シニアコーナー　☎03 - 5211 - 2335
【担当課】　地域包括ケア担当課

▲ホームページ

シニアだって踊りたい ダンス＆ストレッチ　全8回

初心者でもすぐにできるステップで踊る他、健康楽器を使ったストレッチも行います。

【日時】　1月19日～3月16日の㈬（2月23日を除く）
午後2時～3時30分
【対象】　区内在住65歳以上の方30人
【費用】　2,400円
【申込方法】　往復ハガキに「ダンス＆ストレッチ」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、12月15日㈬（必着）まで（新規申し込みの方優先・多数抽選）。
【会場・申し込み・担当課】
〒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 - 6201

脳力トレーニング 脳トレ学園　全6回

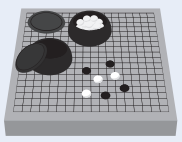
簡単な計算や音読などの学習と記憶力・判断力などを養うプログラムで、脳の血流・働きを活性化します。

【日時】　1月25日～3月1日の㈫
午前10時～11時30分
【対象】　区内在住おおむね65歳以上の方20人
【申込方法】
往復ハガキに「脳トレ学園」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、1月6日㈭（必着）まで（新規申し込みの方優先・多数抽選）。
【会場・申し込み・担当課】
〒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

囲碁初心者講座　全8回

囲碁の打ち方やルールなどを学びます。

【日時】　1月7日～3月4日の㈮（2月11日を除く）午前10時～11時30分
【対象】
区内在住おおむね65歳以上の囲碁初心者の方20人
【申込方法】
往復ハガキに「囲碁」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、12月15日㈬（必着）まで（新規申し込みの方優先・多数抽選）。
【会場・申し込み・担当課】
〒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 - 6201



落語鑑賞会

【日時】
12月27日㈪午後1時30分～3時30分
【対象】
区内在住おおむね65歳以上の方25人
【申込方法】
往復ハガキに「落語」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、12月15日㈬（必着）まで（多数抽選）。
【会場・申し込み・問い合わせ】
〒125 - 0032水元4 - 6 - 15
水元憩い交流館内
NPO法人葛飾アクティブ.COM
☎03 - 5660 - 3113
【担当課】
地域包括ケア担当課

直接会場へ（先着順）

ふれあい銭湯事業
～銭湯でいきいき自分ケア～

区内の銭湯で介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレなどを行います。

【日時・会場】　下表のとおり
【対象】　区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度
【担当課】　地域包括ケア担当課
☎03 - 5698 - 6202

銭湯（所在地）	日時	電話番号
アクアガーデン栄湯（東四つ木3 - 45 - 7）	12/9㈭ 午後2時30分～3時30分	03 - 3692 - 5206
喜久の湯（東立石2 - 21 - 16）	12/14㈫ 午後1時30分～2時30分	03 - 3691 - 3981
さつき湯（東堀切3 - 27 - 9）	12/15㈬ 午後2～3時	03 - 3602 - 1447
栄湯（高砂8 - 15 - 12）	12/16㈭ 午後2時30分～3時30分	03 - 3607 - 1427
富士の湯（亀有2 - 5 - 7）	12/21㈫ 午後1時30分～2時30分	03 - 3602 - 3797
アクアドルフィンランド（立石7 - 16 - 3）	12/22㈬ 午後1時40分～2時40分	03 - 3693 - 2641
寿湯（東四つ木4 - 19 - 14）	12/23㈭ 午後1時30分～2時30分	03 - 3697 - 4497
末広湯（宝町1 - 2 - 30）	12/24㈮ 午後2時45分～3時45分	03 - 3693 - 3310
第四富士の湯（宝町2 - 11 - 8）	12/28㈫ 午後1時30分～2時30分	03 - 3697 - 1925

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、各申し込み先に12月20日㈪（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※	パソコン入門　これから始めるワード イラスト・写真入りチラシで楽しもう　全2回	1/10㈪・17㈪	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 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03 - 3692 - 3180
B※	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	1/24㈪・31㈪	2,000円		
C	スマホ・タブレット入門（アンドロイド） 操作の基本から学べます（持ち込みのみ）　全3回	1/11～25の㈫	3,000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3回	1/12～26の㈬	3,000円		
E	これから始めるLINE　基本から学ぼう スマホ・タブレット（iPhone・アンドロイド）　全2回	1/6㈭・13㈭	2,500円		
F	マップ（地図）の活用、ナビ、路線案内 スマホ・タブレット（iPhone・アンドロイド）　全2回	1/20㈭・27㈭	2,000円		
あ	スマホ・タブレット入門（iPhone・iPad編） 基本操作から便利機能まで学ぼう　全3回	1/11～25の㈫	3,000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 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎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	1/12㈬	2,000円	2	
う	アンドロイドスマホ・タブレット（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	1/19㈬・26㈬	2,000円	4	
え	ここが知りたいマンツーマン一日講座 アンドロイドスマホ・タブレット（持ち込みのみ）	★1/19㈬	2,000円	2	
お※	パソコン入門　これから始めるワード イラスト・写真入りチラシで楽しもう　全2回	1/6㈭・13㈭	2,500円	各4	
か	YouTubeの楽しみ方と便利機能 スマホ・タブレット（iPhone・アンドロイド）　全2回	1/20㈭・27㈭	2,000円		
き	これから始めるLINE　基本から学ぼう スマホ・タブレット（iPhone・アンドロイド）　全2回	1/7㈮・14㈮	2,500円		
く	パワーポイント入門（iPhone・iPad編） 想い出の写真のアルバムやスライド作成　全2回	1/21㈮・28㈮	2,000円		
け※	パソコン入門　エクセル初心者講座 カレンダー（日付）でエクセルを覚えよう　全2回	★1/7㈮・14㈮	2,500円		
301	初めてのパソコン　全4回	1/8～29の㈯午前	4,000円	各4	【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
302※	デジカメ、アンドロイドスマホの写真を パソコンへ取り込み・整理・印刷（持ち込みのみ）　全2回	1/21㈮・28㈮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	1/5～26の㈬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	1/6～27の㈭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	1/6㈭・13㈭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	1/7㈮・14㈮午後	2,000円		
1※	パソコン応用講座（ステップアップ）	1/17～31の㈪	3,000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
2※	各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成・作図、画像・	1/11～25の㈫	3,000円		
3※	写真などの処理操作方法、新年の挨拶状作成など　全3回	1/12～26の㈬	3,000円		
4	パソコン基礎講座（1）	1/6㈭・13㈭	2,000円		
5	基本操作（電源ON～OFF、文字入力他）　全2回	1/7㈮・14㈮	2,000円		
6	パソコン基礎講座（2）　情報検索、メール送受信他	1/20㈭・27㈭	2,000円		
7	スマホ、タブレットの基本操作など　全2回	1/21㈮・28㈮	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。