



凡例

- 日時
- 会場
- 対象
- 定員
- 内容
- 講師
- 費用
- 持ち物



ふれあい銭湯事業  
銭湯でいきいき自分ケア

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。

日会 下表のとおり 対 区内在住のおおむね 65 歳以上の方各銭湯 10 ～ 15 人程度 担 地域包括ケア担当課 ☎ 03 - 5698 - 6202

銭湯名	日時
アクアガーデン栄湯 (東四つ木 3 - 45 - 7)	9/8(木)午後 2 時 30 分～ 3 時 30 分
喜久の湯 (東立石 2 - 21 - 16)	9/13(火)午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分
栄湯 (高砂 8 - 15 - 12)	9/15(木)午後 2 時 30 分～ 3 時 30 分
富の湯 (立石 2 - 19 - 6)	9/16(金)午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分
富士の湯 (亀有 2 - 5 - 7)	9/20(火)午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分
さつき湯 (東堀切 3 - 27 - 9)	9/21(水)午後 2 ～ 3 時
寿湯 (東四つ木 4 - 19 - 14)	9/22(木)午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分
アクアドルフィンランド (立石 7 - 16 - 3)	9/28(水)午後 1 時 40 分～ 2 時 40 分
末広湯 (宝町 1 - 2 - 30)	9/30(金)午後 2 時 45 分～ 3 時 45 分



直接会場へ  
うんどう教室

公園に設置した専用の運動器具を使用して「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。日会 下表のとおり 対 区内在住のおおむね 65 歳以上で、自分で会場まで来られる方 持 運動しやすい服装、飲み物 担 地域包括ケア担当課 ☎ 03 - 5698 - 6202

会場	日時
東金町四丁目平成公園 (東金町 4 - 35 - 1)	9/20(火) 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分 (雨天中止)
青戸平和公園 (青戸 4 - 23 - 1)	9/20(火) 午後 2 ～ 3 時 (雨天中止)
高砂北公園 (高砂 4 - 3 - 1)	9/28(水) 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分 (雨天中止)
お花茶屋公園 (お花茶屋 1 - 22 - 1)	9/28(水) 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分 (雨天中止)
間栗公園 (西新小岩 2 - 1 - 4)	9/28(水) 午後 2 ～ 3 時 (雨天時はつつみ憩い交流館 (西新小岩 2 - 1 - 4) で実施)

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 65 歳以上の方 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、9月20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	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何が出来るの、機種選びは	10/16(日)	500円	8	【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 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180
B	これから始めるパソコン入門 電源 ON・OFF からゆっくり基本を学ぶ	全2回 10/3(月)・10(月)	2,000円	各4	
C※	これから始めるワード入門(パソコン) 基本をしっかり学ぼう	全2回 10/17(月)・24(月)	2,500円		
D	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 10/4(火)・11(火)	2,500円		
E※	これから始めるエクセル入門(パソコン) 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 10/18(火)・25(火)	2,500円		
F	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4回 10/5～26の(水)	4,500円	各2	
G	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 10/6～27の(木)	4,000円		
H	LINE 入門(iPhone・アンドロイド) アバターを作ってみよう	全2回 10/23(日)・30(日)	2,000円	各4	
あ	これから始めるパソコン入門 電源 ON・OFF からゆっくり基本を学ぶ	全2回 10/4(火)・11(火)	2,000円		
い	スマホ・タブレット入門(安心安全対策) 迷惑メール・セキュリティ・緊急時対策機能	全2回 10/18(火)・25(火)	2,000円	各2	
う	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) ゆっくり学ぼう初心者向けマンツーマン1日講座	10/5(水)・12(水)	2,500円		
え	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 10/19(水)・26(水)	2,500円	各4	
お★	ここが知りたいマンツーマン1日講座 パソコン、スマホ・タブレット(持ち込みのみ)	10/5(水)・19(水)	2,000円		
か	初めてのiPhone・iPad入門 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全2回 10/6(木)・13(木)	2,000円	各4	
き※	これから始めるエクセル入門(パソコン) 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 10/20(木)・27(木)	2,500円		
く	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 10/7(金)・14(金)	2,500円	各4	
け※	パソコンで楽しむ趣味の写真 スマホとの連携保存・整理・画像調整	全2回 10/21(金)・28(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回 10/1～22の(土)午前	4,000円	各4	
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 10/21(金)・28(金)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 10/5～26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 10/6～27の(木)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)	全2回 10/6(木)・13(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 10/7(金)・14(金)午後	2,000円		
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)	10/3(月)・17(月)・24(月)・31(月)	4,000円	各2	
2※	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	10/4～25の(火)	4,000円		
3※		全4回 10/5～26の(水)	4,000円	各2	
4	パソコン基礎講座 基本操作(電源 ON～OFF、文字入力他)	10/6(木)・13(木)	2,000円		
5		全2回 10/7(金)・14(金)	2,000円	各2	
6	スマホ・タブレット基礎講座 スマホ、タブレットの基本操作、情報検索、メール送受信他	10/20(木)・27(木)	2,000円		
7		全2回 10/21(金)・28(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。

直接会場へ

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。

日 9月12日(月)・13日(火)・14日(水)午前9時～午後4時30分 対 区内在住・在勤60歳以上の方 会 担 消費生活センター(立石5-27-1 ウィメンズパル内) ☎ 03-5698-2311



銭湯で 葛飾フィルハーモニー 管弦楽団の メンバーによる 演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回250円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

日 9月25日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会 寿湯(東四つ木4-19-14)。駐車場はありません。対 区内在住の方20人程度 担 高齢者支援課 ☎ 03-5654-8299



このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからオンライン申請で申し込みができます。

「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。