



高齢者に関する身近な窓口 **高齢者総合相談センターをご利用ください** 【担当課】 高齢者支援課

高齢者の皆さん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、年末年始は休み)
まずは、お近くの高齢者総合相談センター(右表)にお電話ください。

名称	所在地	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	お花茶屋2-4-23-101	03-6662-7907
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

シニア版ポニースクール

全3回



ポニーに乗って楽しみながら全身の筋肉やバランス感覚を鍛えます。

日 1月10日(火)・23日(月)、2月6日(月)午後1時30分～3時30分(天候により日程変更の場合あり) 会 ポニースクールかつしか(水元1-19水元スポーツセンター公園内) 対 区内在住65歳以上で介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛など)の恐れがない方20人 方 往復ハガキに「ポニースクール」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、ポニースクール参加経験の有無を書いて、12月19日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。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

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



介護予防につながる脳トレや体操などを行います。
日 会 下表のとおり 対 区内在住おおむね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)	12/8(木)午後2時30分～3時30分
喜久の湯(東立石2-21-16)	12/13(火)午後1時30分～2時30分
栄湯(高砂8-15-12)	12/15(木)午後2時30分～3時30分
富の湯(立石2-19-6)	12/16(金)午後1時30分～2時30分
富士の湯(亀有2-5-7)	12/20(火)午後1時30分～2時30分
さつき湯(東堀切3-27-9)	12/21(水)午後2～3時
寿湯(東四つ木4-19-14)	12/22(木)午後1時30分～2時30分
末広湯(宝町1-2-30)	12/23(金)午後2時45分～3時45分
アクアドルフィンランド(立石7-16-3)	12/28(水)午後1時40分～2時40分

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65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(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	1/8(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から操作の基本を学びます	全2回 1/9(月)・16(月)	2,000円	各4		
C※	これから始めるワード入門(パソコン) イラスト・写真入りチラシで楽しもう	全2回 1/23(月)・30(月)	2,500円			
D	スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド) これから始めるLINE 基本から学ぼう	全2回 1/10(火)・17(火)	2,500円			
E	スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド) YouTubeを楽しもう 便利機能～動画投稿	全2回 1/24(火)・31(火)	2,000円			
F	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から学べます	全3回 1/11(水)・18(水)・25(水)	3,000円	各4		
G	アンドロイド(スマホ・タブレット)入門 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 1/5～26の(木)	4,500円			
H	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)	1/15(日)・22(日)・29(日)	2,000円	各日2		
あ※	これから始めるエクセル入門(パソコン) 住所録を作ってみよう	全2回 1/10(火)・17(火)	2,500円	各4		
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 1/24(火)・31(火)	2,000円			
う	ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座 アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ)	1/11(水)	2,000円	2		【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
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 1/18(水)・25(水)	2,500円	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)	1/18(水)	2,000円	2		
か	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から学べます	全2回 1/5(木)・12(木)	2,000円	4		
き	検索を楽しむ(画像・文字・翻訳・音楽・地図) スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	1/19(木)・26(木)	2,000円	各日2		
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 1/6(金)・13(金)	2,500円	各4		
け	iPadでできる読書術を楽しむ 青空文庫、ブックアプリ、スクリーンショット活用他	全2回 1/20(金)・27(金)	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 1/7～28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 1/20(金)・27(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 1/4～25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 1/5～26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)(持ち込みのみ)	全2回 1/5(木)・12(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 1/6(金)・13(金)午後	2,000円			
1※	パソコンステップアップ応用講座	全3回 1/16(月)・23(月)・30(月)	3,000円	各2		
2※	季節の挨拶状・各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成・作図、静止画像などの処理操作方法(寒中お見舞状)	全4回(2のみ全4回) 1/10～31の(火)	4,000円			
3※		1/11(水)・18(水)・25(水)	3,000円			
4	パソコン基礎講座 基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	全2回 1/12(木)・19(木)	2,000円			
5		1/13(金)・20(金)	2,000円			
6	スマホ・タブレット基礎講座 基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 1/19(木)・26(木)	2,000円			
7		1/20(金)・27(金)	2,000円			

使用ソフト/Windows 10

※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

脳カトレーニング
「脳トレ友遊クラブ」



全5回

脳の活性化を促す簡単な学習(計算・音読など)や、コミュニケーションを深める脳トレプログラムをグループで行います。

日 1月17日～2月14日の(火) 午後2時～3時30分 対 区内在住おおむね65歳以上の方24人 方 往復ハガキに「脳トレ友遊クラブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月21日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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

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 1月13日～3月3日の(金) 午前10時～11時30分 対 区内在住65歳以上の囲碁初心者の方20人 方 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19日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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 ☎03-5698-6201

凡例

- 日 日時
- 会 会場
- 対 対象
- 方 申込方法
- 担 担当課
- 申 申込先
- 内 内容
- 費 費用
- 持 持ち物
- 担 担当課

このマークのあるものは、申し込みができます。パソコン・スマートフォンからは申請できません。



※全8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。お問い合わせください。