



紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

(3)



講座・講演会

**エンディングノート
基礎講座**

人生の最期を迎えるに当たって、ご自身の思いや希望を家族に伝えるためのエンディングノートの書き方を学びます。

日11月24日(土)午後1時30分～3時

対区内在住65歳以上の方24人
 方往復ハガキに「エンディングノート」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月15日(木)(必着)まで(多数抽選)。
 会申 125

交流館 ☎(5660)3113
 担シニア活動支援センター

**初心者手打ちそば
一日体験教室**

そばでひいたそば粉を使い、そば打ちの基本を学びます。

日12月1日(土)午前11時～午後2時

対区内在住55歳以上の方25人
 費2千円
 方NPO法人葛飾アクティブ・COMホームペー
 ジ (https://katushika-active2.jp/ndo.com/) の申し込みフォー
 ム、または往復ハガキ(「そば」・住所・氏名(フリガナ)・年

齢・電話番号を記入)で、11月15日(木)(必着)まで(多数抽選)。
 申 125・062青戸5・33
 ・1103NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964
 担シニア活動支援センター

**生きがい支援講座
羊毛フェルトでふわふわの干支「うり坊」を作ろう**

全2回

日12月18日(火)・25日(火)午後2時～4時

対区内在住65歳以上の方30人
 方師吉田恵子氏・田村久美子氏(フェルトアート中山みどり認定講師) 費2100円
 住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月21日(水)(必着)まで(多数抽選)。
 会申 124・0012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

**シルバーカレッジ
日本の歴史を彩った
女性たち 全4回**

区民大学単位認定講座。

日本の歴史上で活躍した4人の女性について、さまざまなエピソードを交えながら紹介します(要約筆記あり)。

日12月6日～27日(木)午後2時～4時

対区内在住55歳以上の方80人
 方師藤井悦子氏(女性力研究会主宰講師) 費500円
 方往復ハガキに「日本の歴史」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月19日(月)(必着)まで(多数抽選)。
 会申 124・0012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

健康

**スポーツボイス
フィットネス講座**

全8回

筋力トレーニングとボイストレーニングを組み合わせたプログラムで、声帯や腹筋を鍛えます。

日12月5日～平成31年2月6日(水)

(12月26日、平成31年1月2日を除く) 午前10時～11時30分
 対区内在住65歳以上の方30人(過去に当講座を受講した方を除く)
 師安場友紀氏(スタジオインストラクター) 費2200円
 方往復ハガキに「スポーツボイス」・住所

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 12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、11月22日(木)(必着)まで(多数抽選)。
 担シニア活動支援センター

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(やさしく学べるAndroid入門)(持ち込みのみ) 全4回	12/3～24(月)	4,000円	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 ☎3692-3180
B*	パソコン(ワード・エクセル)・スマホ・タブレット マンツーマン講座	12/4・11(火)	2,000円	各日2	
C	スマホ・タブレット入門 年末年始はYouTube動画・映画で楽しもう 全2回	12/18・25(火)	2,000円	各2	
D	スマホ・タブレット入門 やさしく学べるiPad・iPhone 全4回	12/5～26(水)	4,000円	各4	
E*	趣味の写真を楽しむ(パソコンでできる画像調整・整理) 全3回	12/6～20(木)	3,000円	各3	【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】〒125-0032水元4-6-15水元憩い交流館 ☎5660-3113
あ	iPad・iPhoneの趣味講座 YouTubeの楽しみ方をマスターしよう 全2回	12/4・11(火)	2,000円	各2	
い	スマホ・タブレット(やさしく学べるAndroid入門)(持ち込みのみ) 全4回	12/5～26(水)	4,000円	各4	
う	やさしく学べるiPad&iPhone 何が出来る何が楽しいのかを知ろう 全3回	12/6～20(木)	3,000円	各3	
え*	使えるワードの基礎を理解しよう 全3回	12/7～21(金)	3,000円	各3	【時間】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】〒124-0012立石3-30-18NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
301	初めてのパソコン 全4回	12/3～24(月)	4,000円	各4	
302*	デジカメ、スマホ(Android)の写真の取り込み・整理(持ち込みのみ) 全2回	12/4・11(火)	2,000円	各2	
303*	初心者のためのワード入門(案内状・表・はがき作成) 全4回	12/1～22(土)	4,500円	各4	
304*	初心者のためのエクセル入門(エクセルとは、計算・表・グラフ作成) 全4回	12/7～28(金)	4,500円	各4	
305	スマホ(Android)で電話・メール・ネット検索(持ち込みのみ) 全2回	12/6・13(木)	2,000円	各2	
306	スマホ(Android)で写真撮影・地図利用 他(持ち込みのみ) 全2回	12/20・27(木)	2,000円	各2	
307	スマホ(Android)でLINEを楽しもう 他(持ち込みのみ) 全2回	12/18・25(火)	2,000円	各2	
1	年賀状作成 ユニークで楽しい年賀状および宛名作成が簡単にできます 全2回	12/4・11(火)	2,000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 ☎3691-9691 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
2		12/5・12(水)	2,000円		
3		12/6・13(木)	2,000円		
4		12/7・14(金)	2,000円		

使用ソフト/ウインドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月19日(月)(必着)まで(多数抽選)。
 会申 124・0012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

**おもいで走馬燈
冬コース 全12回**

自分の体験や思い出を語り、過去の記憶をたどり、過去の記憶をたどったり、過去の記憶をたどったりすることで脳の活性化を図ります。

日12月5日～平成31年2月27日(水)

(平成31年1月2日を除く) 午前10時～11時30分
 対区内在住おむね65歳以上の方10人
 方往復ハガキに「おもいで冬」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月19日(月)(必着)まで(多

数抽選)。
 会申 124・0012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

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。

日12月4日(火)午後3～5時

対区内在住の方、またはその家族3人
 方大山高令氏(認知症連携医) 電話で11月12日(月)午後5時～(多数の場合、相談内容により決定)。
 会申 高年齢者総合相談センター堀切(堀切2・66・17) ☎(3697)7815
 担 高年齢者支援課



凡例

日日時 会場 対象 定員 内容 師講師 費用 持ち物
 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、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。