



凡例 日時 会場 対象 定員 内容 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 担当課



お知らせ

**後期高齢者医療制度
 に加入している方へ**

生活習慣病などで先発医薬品をジェネリック医薬品にした場合、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方へ、どのくらい軽減できるかが分かるジェネリック医薬品差額通知を、12月中旬に発送します。詳しくは、通知書に記載された問い合わせ先へお問い合わせください。また、ジェネリック医薬品については医師・薬剤師にご相談ください。

催し

クリスマス・思い出の歌を歌う集い

日12月22日(土)午後1時30分～3時30分
 会場 シニアアート・活動情報サロン(立石6・38・11)
 対区内在住55歳以上の方40人
 費2000円(方)12月7日(金)午前10時から電話で(先着順)。
 申 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(56680)2964
 担 シニア活動支援センター

銭湯で演歌を聴きませんか



70歳以上の方が区内の銭湯を1回230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。

講座・講演会

区民公開講座

温泉の効能と正しい入浴法について
 普段の何気ない入浴法も、ちょっとひと工夫でもっと健康に！

日12月22日(土)午後3時～4時
 会場 シニア活動支援センター(立石6・38・11)
 対区内在住・在勤・在学の方

100人師早坂信哉氏(東京都市大学人間科学部教授) 他
 主催/葛飾区医師会、日本温泉気候物理医学会 担高齢者支援課 ☎(56654)8597

**生きがい支援講座
 歌で巡る日本の旅情**

全8回

日本各地を歌で巡ることで古き良き時代に思いをはせませんか。

日1月17日(土)3月7日(木)午前10時～正午 対区内在住65歳以上の方40人 師たいらいさお氏(歌手) 費1800円(方)往復ハガキに「歌で巡る旅」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月17日(月)(必着)まで(多数抽選)。
 申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

**シニア生涯ワーキング
 セミナー**

定年後の生活設計に備えたライフプランニングと、シニアの働き方を考えます。

日1月11日(金)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55歳以上の方30人 方12月7日(金)午前9時から電話で(先着順)。
 申 シニア生涯ワーキングセミナー 申込専用電話 ☎(5843)7665 (月)金曜日/午前9時～午後5時 問東京しごとセンター ☎(5211)2335 担高齢者支援課

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、12月21日(金)(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	アンドロイドスマホ・タブレット(やさしく学んで使えるようになる)(持ち込みのみ)	1/7~28(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 ☎3692-3180
B*	やさしいワード入門	全4回	4,500円		
C	スマホ・タブレット入門 ~楽しく便利な機能がたくさん~	全4回	4,000円		
D*	趣味の写真を楽しむ(お正月写真をフォトブックにしよう)	全2回	2,000円		
E	アンドロイドスマホ・タブレット活用編(地図アプリ・路線案内・検索)(持ち込みのみ)	全2回	2,000円	各4	【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	はじめてのiPad・iPhone入門	全2回	2,000円		
い	iPad・iPhone入門 便利機能・便利アプリを学ぶ	全2回	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット入門①はじめてのAndroid入門(持ち込みのみ)	全2回	2,000円		
え	アンドロイドスマホ・タブレット入門②地図アプリとLINEを楽しもう(持ち込みのみ)	全2回	2,000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3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
お	iPad・iPhone活用講座 ワードに挑戦(写真入り文書作成)	全2回	2,000円		
か	iPad・iPhone Q&A講座 ①Wi-Fiって何? ②容量がないときの対処法	全2回	2,000円		
き*	パソコン入門 ワードで文書作成を覚えよう	全3回	3,500円		
301	初めてのパソコン	全4回	4,000円	各3	【時間】午前10時~正午 【会場・申し込み】堀切憩い交流館 〒124-0006堀切1-23-6 【問い合わせ】NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
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	2,000円		
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	4,500円		
304*	あなたの苦手を克服!(マウス操作、文字入力など)	全2回	2,000円		
305*	あなたの苦手を克服!(アプリ操作、はがき作成など)	全2回	2,000円	各2	
306	スマホ(Android)で電話・メール・ネット検索(持ち込みのみ)	全2回	2,000円		
307	スマホ(Android)で写真撮影・地図利用 他(持ち込みのみ)	全2回	2,000円	各2	
308	スマホ(Android)でLINEを楽しもう 他(持ち込みのみ)	全2回	2,000円		
1	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表など作成、画像処理 他)	1/8~29(火)	2,000円	各3	
2		1/9~30(水)	2,000円		
3	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎など)	全2回	4,000円	各2	
4		1/10~17(木)	4,000円		
5	タブレット端末入門(概要・基本操作)	1/24(木)	1,000円	各2	
6		1/25(金)	1,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ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。

**55歳以上で、介護の必要のない方へ
 シニア活動支援センター
 をご利用ください**



▲シニア活動支援センターコミュニケーションマーク

高齢の方が健康でいきいきとした生活が送れるように、さまざまな介護予防事業を実施し、社会参加活動を支援します。

【所在地】
 立石6-38-11
 (京成線青砥駅徒歩4分)
【利用時間】
 午前9時~午後9時
【休館日】 年末年始
【利用方法】
 施設の利用にあたっては利用証が必要になります。
 利用証の発行の際は、健康保険証など氏名・住所・年齢が分かる物をお持ちください。
【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698-6201



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になるか、お問い合わせください。