



直接会場へ

# うんどう教室

【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698-6201

公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「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。



**【対象】**

区内在住おおむね65歳以上で、付き添いなしで会場まで来られる方

**【持ち物】** 飲み物

## うんどう教室実施公園

会場	活動日	活動時間
高砂北公園 (高砂4-3-1)	第2・4水曜日 ※雨天中止	午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)		午前10時30分～11時30分
間栗公園 (西新小岩2-1-4)		午後2～3時
東金町四丁目目平成公園 (東金町4-35-1)	第1・3火曜日 ※雨天中止	午前10時30分～11時30分
青戸平和公園 (青戸4-23-1) ※雨天の場合 ▷第1火曜日 シニア活動支援センター (立石6-38-11)で実施 ▷第3火曜日 中止	第1・3火曜日 ※第3火曜日は4/16(火)から実施	午後2～3時

これまで口座振替や納付書で保険料を納めていた方(普通徴収)には、4月に前年度の保険料額を基に算定した暫定の保険料額決定通知書を送付し、7月に前年の所得を基に確定した保険料額決定通知

後期高齢者医療保険料を口座振替や納付書で納付している方へ  
**保険料額決定通知書の送付が7月のみになります**

## お知らせ

書を送付してしました。平成31(2019)年度からは、より分かりやすくお知らせするため、暫定的な保険料の算定を廃止し、保険料額決定通知書を前年の所得が確定した7月のみ送付します。保険料の納付回数は7月から翌年3月までの9回となり、1

【担当課】 国保年金課  
 ☎(5654)8528

回当たりの納付額は増えますが、年間保険料額は変わりません。なお、年金引き落としで納めている方(特別徴収)に変更はありません。



## 凡例

日日時 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 問合わせ先 担 担当課

## 催し

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弦楽四重奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろぎ入浴事業」のPRイベントです。

3月17日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会場(宝町1-2-30)。駐車場はありません。区内在住の方20人程度。高年齢者支援課 ☎(5654)8259

## シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 4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3月25日(月)(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*	ワード入門(楽しめる写真入り文書作成)	全4回 4/1～22(月)	4,500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	iPhone・iPad 1日体験講座(どんなことができるの?)	4/2(火)	無料	8	
C*	趣味の写真(パソコンで写真の整理、フォトブックを作ろう)	全2回 4/16・23(火)	2,000円	各4	
D	初めてのパソコン入門(電源ON/OFF、インターネット体験)	全2回 4/3・10(水)	2,000円		
E	iPhone・iPadタブレット入門(基本の使い方・便利機能体験)	全2回 4/17・24(水)	2,000円		
F	アンドロイドスマホ・タブレット 初めて触れるスマホ・タブレット(持ち込みのみ)	全4回 4/4～25(木)	4,000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*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・フォトブックを作ろう)	全2回 4/2・9(火)	2,000円		
い	iPhone・iPad タブレット① 便利で役立つ楽しい機能	全2回 4/16・23(火)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット入門① 初めてのAndroid(持ち込みのみ)	全2回 4/3・10(水)	2,000円		
え	アンドロイドスマホ・タブレット入門② ネット検索、路線検索、ネットで買い物	全2回 4/17・24(水)	2,000円		
お	iPhone・iPad タブレット② 基本、使い方、アプリ購入まで	全2回 4/4・11(水)	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
か*	ワード入門(ここまでできる!かわいい写真入りチラシに挑戦)	全4回 4/5～26(金)	4,500円		
301	初めてのパソコン	全4回 4/5～26(金)	4,000円		
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 4/2・9(火)	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 4/6～27(土)	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 4/1～22(月)	4,500円	各2	【時間】 午前10時～正午 (3・5・7は午後1～3時) 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
305	スマホ(Android)で写真撮影、地図利用 他(持ち込みのみ)	全2回 4/4・11(水)	2,000円		
306	スマホ(Android)でLINEを楽しもう 他(持ち込みのみ)	全2回 4/18・25(木)	2,000円		
1*	パソコン応用講座	4/1～22(月)	4,000円		
2*	(あいさつ状・報告書・住所録・集計表などの作成、画像処理 他)	4/2～23(火)	4,000円		
3*		4/3～24(水)	4,000円		
4	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎など)	4/4・11(水)	2,000円		
5		4/5・12(金)	2,000円		
6	タブレット端末入門(概要・基本操作)	4/18(木)	1,000円		
7		4/19(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。

## シニア向け活動情報マガジン

「Cha!Cha!Cha!」にご登録ください



シニア向けの情報を配信する無料のメールマガジンです。

登録したパソコンやスマートフォンにメールを配信します。

**【主な配信内容】**

- ▶シニア世代で地域活動を行っている方の紹介
- ▶特集企画(注目情報など)
- ▶講座・イベントなどの募集情報

**【配信日時】**

毎月25日の午後5時頃(土・日曜日、祝日の場合は翌平日に配信)

**【登録方法】**

区ホームページ(トップ→オンラインサービス→メール配信サービス→シニア向け活動情報マガジン「Cha!Cha!Cha!」)から登録できます。右のQRコードからも登録できます。



詳しくはお問い合わせください。

**【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。