

(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

講座・講演会

生きがい支援講座  
はじめての和紙ちぎり絵  
全6回



和紙ちぎり絵の基本手法を  
学び、作品を作ります。

日7月18日～8月22日の(木)午  
後2～4時対区内在住65歳以  
上の方20人師横田美枝子氏  
(全国和紙ちぎり絵サークル  
認定講師) 費5千円方往復ハ  
ガキに「和紙ちぎり絵」・住所  
・氏名(フリガナ)・年齢・電  
話番号を書いて、6月26日(水)  
(必着)まで(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 ☎(5  
698)・6201

健康・介護予防

「お口から食べる」を  
いつまでも  
お口の機能を向上する  
ための教室

口腔機能を維持し、いつま  
でもおいしく食べ、健康で長  
生きできる方法を学びます。  
日6月18日(火)午後1時30分～

筋力向上トレーニング  
新小岩南コース 全30回

自分の体力に合わせたスロ  
ートレーニングで日常生活に  
必要な筋力を向上させます。

日7月10日～令和2年2月19  
日の(水)(8月14日、9月11日  
令和2年1月1日を除く)午  
後2時～3時30分会新小岩南  
集い交流館(新小岩1・17・

元気にチャレンジ!  
健康測定会

自分の身体の状態を測定し、  
転倒予防につなげます。

日6月20日(木)午後2～4時  
会堀切地区センター(堀切3・

8・5)対区内在住65歳以上  
の方30人内身長・体重・脂肪  
・握力・片足立ち・口コモ(運動  
機能測定、物忘れプログラム

方6月8日(土)午前9時から電  
話で(先着順)。申高齢者総合  
相談センター堀切 ☎(369

7)7815担高齢者支援課

脳力トレーニング  
全10回

計算や音読などの学習と記  
憶力・判断力などを養うプロ  
グラムで脳を活性化します。

日7月5日～9月6日の(金)午  
後2時～3時30分対区内在住  
おおむね65歳以上の方20人費

1080円方往復ハガキに  
「脳トレ学園」・住所・氏名  
(フリガナ)・年齢・電話番号  
を書いて、6月19日(水)(必着)

まで(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 ☎(5698)

6201

音楽療法 全10回

音楽の楽しさを体感し、ス  
トレスの軽減や脳の活性化を  
図ります。

日7月18日～12月19日の第1  
・3(木)(8月15日、9月5日  
を除く)、8月29日(木)午前10時30  
分～正午対区内在住65歳以上  
の方30人師高橋多喜子氏(医  
学博士) 費4600円方往復

ハガキに「音楽療法」・住所・  
氏名(フリガナ)・年齢・電話  
番号を書いて、6月25日(火)(必  
着)まで(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 ☎(569

8)6201

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 7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6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	回数	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 初めて触れるスマホ・タブレット(持ち込みのみ)	全4回	7/8～29(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	iPhone・iPadタブレット入門 (ここまでできるカメラ撮影、画像処理 他)	全2回	7/9・16(火)	2,000円		
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	7/23・30(火)	2,000円		
D	iPhone・iPadタブレット入門 (基本の使い方～便利機能体験)	全4回	7/10～31(水)	4,000円		
E	アンドロイドスマホ・タブレット ここまでできるGoogleマップ活用(持ち込みのみ)	全2回	7/4・11(木)	2,000円	各2	
F1*	マンツーマン1日講座		7/18(木)	2,000円		
F2*	(パソコン(ワード・エクセル)、スマホ・タブレット)		7/25(木)	2,000円		
あ*	初めてのエクセル入門	全2回	7/9・16(火)	2,500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
い	iPhone・iPadタブレット入門 (便利で役立つ地図・路線活用)	全2回	7/23・30(火)	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	7/10・17(水)	2,000円		
え	アンドロイドスマホ・タブレット入門② 一歩進んだアプリ活用術(持ち込みのみ)	全2回	7/24・31(水)	2,000円		
お*	パソコン ワード入門 (楽しいオリジナル写真入りのチラシに挑戦)	全2回	7/4・11(木)	2,500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	iPhone・iPadタブレット入門 (楽しい音楽体験、演奏、着信音作成)	全2回	7/18・25(木)	2,000円		
き	スマホ・タブレット LINEをマスター、楽しい機能体験(持ち込みのみ)	全2回	7/5・12(金)	2,500円		
く	iPhone・iPadタブレット入門 写真入りチラシに挑戦(ワード)	全2回	7/19・26(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回	7/4～25(木)	4,000円	各3	
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 (持ち込みのみ)	全2回	7/6・13(土)	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	7/5～26(金)	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	7/1～22(月)	4,500円		
305	スマホ(アンドロイド)で写真撮影、地図利用 他(持ち込みのみ)	全2回	7/2・9(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 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090・8743・5830
306	スマホ(アンドロイド)でLINEを楽しもう 他(持ち込みのみ)	全2回	7/16・23(火)	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)	全4回	7/1・8・22・29(月)	4,000円	各3	
2*			7/2～23(火)	4,000円		
3*			7/3～24(水)	4,000円		
4	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎 他)	全2回	7/4・11(木)	2,000円	各2	
5			7/5・12(金)	2,000円		
6	タブレット(iPad)入門講座(概要、基本操作)		7/18(木)	1,000円	各2	
7	タブレット(アンドロイド)入門講座(概要、基本操作)		7/19(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できる方が対象です。

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  
の悩みに専門医が応じます。

東新小岩会場

日6月27日(木)午後2～4時  
会新小岩北地区センター(東新  
小岩6・21・1) 師三橋裕子  
氏(ひとみクリニック医師)申  
高齢者総合相談センター新小  
岩 ☎5879・9328

水元会場

日6月29日(土)午前10時～正午  
師青井東呉氏(認知症サポ  
ート医) 会申高齢者総合相談セ  
ンター水元(水元1・26・20  
水元ふれあいの家内) ☎3826  
・2419

いずれも

対認知症の心配がある区内在  
住の方、またはその家族3人  
方6月14日(金)午後5時までに  
電話で(多数の場合、相談内容  
により決定)。担高齢者支援課



凡例

日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 師講師 費費用 持持ち物  
保保育 他その他 方方申込方法 申申込先 問問問い合わせ先 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ください。