



シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 9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8月23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	初心者でも安心して学べるアンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ)	9/2~23(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*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しむ)	9/3・17・24(火)	3,000円		
C	初心者でも安心して学べるiPhone・iPad入門	全3回 9/4・18・25(水)	3,000円		
D*	やさしいパソコン講座(エクセル入門)	全3回 9/5・19・26(木)	3,500円		
あ*	やさしいパソコン講座(ワード入門)	全2回 9/3・10(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入門 LINEスタンプをつくろう(写真編)	全2回 9/17・24(火)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット 楽しいアプリ体験と活用術(持ち込みのみ)	全3回 9/4・18・25(水)	3,000円		
え	パソコン・スマホ相談「ここを教えるSNS(Facebook、Twitter、Instagram)」	9/5(木)	1,000円		
お	iPhone・iPadスポット講座 便利機能 Siri(音声入力)と検索	全2回 9/19・26(木)	2,000円	各3	【時間】午後1時30分~3時30分 【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
か	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 9/6・13(金)	2,000円		
き	iPhone・iPadスポット講座 便利機能 住所録とカレンダーの活用	全2回 9/20・27(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回 9/3~24(火)	4,000円		
302*	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をPCへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ)	全2回 9/16・23(月)	2,000円	各3	【時間】午前10時~正午 【会場・申し込み】〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
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 9/7~28(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 9/5~26(木)	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 9/6・13(金)	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 9/20・27(金)	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
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 9/3~24(火)	4,000円		
2*		全4回 9/4~25(水)	4,000円		
3	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎 他)	全2回 9/2・9(月)	2,000円		
4		全2回 9/5・12(木)	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
5	タブレット(iPad)入門講座(概要・基本操作)	9/19(木)	1,000円		
6	高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)とタブレット(アンドロイド)入門講座(概要・基本操作)	9/20(金)	1,000円		
7		9/27(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。

家族介護者教室

自分でできる ストレス解消マッサージ法

日々の介護にストレスを感じている方が少しでもリラックスできるように、ストレスケアの知識を身に付けます。

日 8月20日(火)午後2時~3時30分 会高砂地区センター(高砂3-1-39) 対区内在住65歳以上の方、または高齢者を介護している方30人 師廣瀬純子氏(ルーシーダットン(タイ式ヨガ)インストラクター) 方 8月8日(木)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター高砂☎5889-8600 担高齢者支援課

お口の機能を向上するための教室

「お口から食べる」を いつまでも

歯科医師の話聞き、口腔体操などを行います。

日 8月26日(月)午後1時30分~3時 会健康プラザかつしか(青戸4-15-14) 対区内在住65歳以上の方 師高見哲氏(葛飾区歯科医師会理事) 方 電話で8月22日(木)まで。申担健康づくり課☎3602-1268

凡例

日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 師講師 費費用 担担当課 持持ち物

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ってください。

暑い夏こそ快適にフィットネス

運動習慣推進 プラチナ・フィットネス 全12回

65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援します。区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)のうち、希望のクラブを利用できます。

【対象】 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方

参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。

※この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません

- ▶ 医師から運動を禁止されている方
- ▶ フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方



【利用期間】 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間

承認証は、往復ハガキ・高齢者総合相談センター窓口での申し込みの場合は10日程度で送付します。高齢者支援課窓口で申し込みの場合は、申込時にお渡しします。

※承認証を受け取ってから1カ月以内に、右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。

【内容】 フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー(例)

マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】

【郵送の場合】 往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名(右表の中から1施設)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送(連名・重複申込不可)。

【窓口の場合】 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598

フィットネス クラブ名	所在地 電話番号	営業時間
KSC wellness フィットネスクラブ 金町	東金町1-1-1 3600-3812	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 月曜日
スポーツクラブ ルネサンス青砥 24	青戸6-2-1 5629-3923	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 火曜日
セントラル ウェルネスクラブ 京成小岩	鎌倉4-2-1 タナベビル 5612-5071	平日/午前9時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 月曜日
セントラル フィットネスクラブ 青砥	立石6-39-8 3838-0781	平日/午前9時~午後11時 土・日曜日、祝日/午前9時~午後8時 【定休日】 木曜日
ダンロップ スポーツクラブ 綾瀬店	小菅4-10-3 3690-7997	平日/午前9時~午後11時30分 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 木曜日
ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1 5654-3531	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 火曜日
東急スポーツ オアシス金町 24Plus	金町6-9-5 5876-0109	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店	四つ木2-23-10 5654-0700	平日/午前10時~午後9時 土曜日/午前10時~午後6時 日曜日・祝日/午前10時~午後5時 【定休日】 金曜日
セントラル フィットネスクラブ 亀有	亀有3-26-1 リリオ館8階 5680-0303	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後10時 日曜日・祝日/午前10時~午後7時 【定休日】 月曜日

フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。