



運動習慣推進 プラチナ・フィットネス 全12回

フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から選んで利用することができます。

【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

【利用期間】 初回利用日から3カ月間

(最終利用日は、令和2年2月29日(土))

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【利用できるフィットネスクラブ】

フィットネスクラブ名	所在地 電話番号	フィットネスクラブ名	所在地 電話番号
KSC wellness フィットネスクラブ金町	東金町1-1-1 3600-3812	ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1 5654-3531
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1 5629-3923	東急スポーツ オアシス金町24Plus	金町6-9-5 5876-0109
セントラル ウェルネスクラブ24京成小岩	鎌倉4-2-1タナベビル 5612-5071	メガロス葛飾店	四つ木2-23-10 5654-0700
セントラル フィットネスクラブ青砥	立石6-39-8 3838-0781	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
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬店	小菅4-10-3 3690-7997	※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。	

【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(上表の中から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

申込受付後10日程度で承認証を送付します(高齢者支援課窓口で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、フィットネスクラブで利用手続きを行ってください。

【申込期限】 11月30日(土)(高齢者支援課窓口のみ、11月29日(金)まで)

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課(区役所2階201番) ☎5654-8598

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、各申込先に11月22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※	楽しくなる趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう) 全2回	12/2・9(月)	2,000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	スマホ・タブレットで役立つ英会話入門(音声入力、翻訳、LINEで英会話 他) 全2回	12/16・23(月)	2,000円		
C	iPhone・iPad入門(初心者でも安心して学べます) 全4回	12/3～24(火)	4,000円		
D	アンドロイドスマホ・タブレット 初心者でも安心して学べます(持ち込みのみ) 全4回	12/4～25(水)	4,000円		
E※	ワード活用 まだ間に合う!年賀状はパソコンで 全2回	12/5・12(木)	2,000円		
F	スマホ相談 ここが知りたい「スマホ決済」Suica・PayPay・LINEPayなど 全2回	12/19(木)	1,000円		
G	スマホ・タブレット相談 ここが知りたい「LINE」ここが出来ない、わからない 全2回	12/26(木)	1,000円		
あ※	ワード活用 まだ間に合う!年賀状はパソコンで 全2回	12/3・10(火)	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
い	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	12/17・24(火)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット 初心者および再受講者向け基礎講座(持ち込みのみ) 全2回	12/4・11(水)	2,000円		
え	アンドロイドスマホ・タブレット 一歩進んだアプリ活用(持ち込みのみ) 全2回	12/18・25(水)	2,000円		
お	iPhone・iPad・タブレット入門 ここまで可能になった写真・動画の編集 全2回	12/5・12(木)	2,000円		
か	マンツーマン講座 パソコン、スマホ・タブレット(パソコンやスマホのわからないところを教えます) 全2回	12/19(木) または26(木)	2,000円		
き	スマホ相談 ここが知りたい「スマホ決済」Suica・PayPay・LINEPayなど 全2回	12/6(金)	1,000円		
く	iPadでオフィス入門 ワードでオリジナルチラシ作成に挑戦 全2回	12/13・20(金)	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
301	初めてのパソコン 全4回	12/7～28(土)	4,000円		
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真パソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ) 全2回	12/20・27(金)	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	12/3～24(火)	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	12/5～26(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	12/16・23(月)	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	12/6・13(金)	2,000円		
1※	パソコン応用講座(年賀状・住所録・集計表作成、画像処理 他) 全4回	12/2～23(月)	4,000円	各3	【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
2※	パソコン入門講座(文字入力の基本、年賀状作成 他) 全2回	12/3～24(火)	4,000円		
3※	パソコン入門講座(文字入力の基本、年賀状作成 他) 全2回	12/4～25(水)	4,000円		
4	パソコン入門講座(文字入力の基本、年賀状作成 他) 全2回	12/5・12(木)	2,000円		
5	パソコン入門講座(文字入力の基本、年賀状作成 他) 全2回	12/6・13(金)	2,000円		
6	タブレット(アンドロイド)入門講座 概要と高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)紹介 全2回	12/19(木)	1,000円		
7	タブレット(iPad)入門講座 全2回	12/20(金)	1,000円		

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

回想法体験会

体験したことを語り合い、過去の出来事に思いを巡らすことで脳を刺激します。

日11月28日(木)、12月26日(木)いずれも午前9時45分～11時30分。直接会場へ(先着順)。会堀切地区センター(堀切3-8-5)対区内在住おむね65歳以上の方各回10人程度他協力/竹馬の会(回想法自主グループ)担シニア活動支援センター☎5698-6201

スポーツボイスフィットネス 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4日～令和2年1月29日(1月1日を除く)の(水)午前10時～11時30分対区内在住65歳以上の方30人(過去に受講した方を除く)師安場友紀氏(スタジオインストラクター)費2,200円方往復ハガキに「スポーツボイス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月19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☎5698-6201

介護予防教室

体力測定・健康体操

握力・歩行関連テストや健康体操、個別相談を行います。

日12月10日(火)午後2時～3時30分会四つ木地区センター(宝町1-1-22)対区内在住65歳以上の方30人方11月8日(金)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター立石☎6657-6140担高齢者支援課

ふれあい銭湯事業特別企画 銭湯でいきいき自分ケア

(公財)日本レクリエーション協会公認講師による簡単なゲームなどのレクリエーションを行います。

【日時・会場】 下表のとおり

【対象】

区内在住65歳以上で、付き添いなしで会場へ来られる方各銭湯15人程度

【持ち物】 飲み物、手ぬぐいまたはタオル(さつき湯のみ)

【担当課】

シニア活動支援センター ☎5698-6201

銭湯(会場)	実施日時	電話番号
アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7)	11/14(木) 午後2時30分～3時30分	3692-5206
さつき湯(東堀切3-27-9)	11/20(水) 午後2～3時	3602-1447
第四富士の湯(宝町2-11-8)	11/26(火) 午後1時30分～2時30分	3697-1925
末広湯(宝町1-2-30)	11/22(金) 午後2時45分～3時45分	3693-3310



凡例

日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 申申込先 申申込先 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。

広告

相続税の申告は 初回相談無料

猪瀬将一税理士事務所(東京税理士会会員)

ご予約・お問い合わせは 電話(6801)7792