

(5)

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。
 発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。



なつかしの名曲と
映像の鑑賞会

昭和時代の名曲と映像を鑑賞し、思い出を語り合います。

賞し、思い出を語り合います。
 日12月13日(日)午後1時30分～3時
 対区内在住のおおむね60歳以上の方25人方12月7日(月)午前10時から電話で(先着順)。
 会申水元憩い交流館(水元4・6・15) ☎03(5660)3113
 担シニア活動支援センター

ラ・ラ・ラ・ダンス
全6回

ダンスを楽しみながらコミュニケーションを図ります。
 ユニケーションを図ります。
 日1月13日～2月17日(水)午後2時～3時30分
 対区内在住65歳以上の方30人方2200円
 方往復ハガキに「ラ・ラ・ラ・ダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月23日(水)(必着)まで(多数抽選)。
 会申担124・012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

シニアだって踊りたい
ダンス&ストレッチ
全8回

初心者でもすぐにできるステップで踊る他、健康楽器を

使ったストレッチも行います。
 日1月14日～3月11日(木)2月11日を除く
 午前10時～11時30分
 対区内在住65歳以上の方40人方1800円
 方往復ハガキに「ダンス&ストレッチ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月21日(月)(必着)まで(多数抽選)。
 会申担124・012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

スタイリッシュ
ダンス
全8回

軽快なリズムで、身体を大きく使ったダンスです。
 日1月14日～3月11日(木)2月11日を除く
 午後2時～3時30分
 対区内在住65歳以上の方40人方1800円
 方往復ハガキに「スタイリッシュ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月23日(水)(必着)まで(多数抽選)。
 会申担124・012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

音楽de脳トレ
全8回

音楽を楽しみながら、脳の活性化を図ります。
 日1月15日～3月12日(金)2月12日を除く
 午後2時～3時30分
 対区内在住65歳以上の

方40人方1800円
 方往復ハガキに「音楽de脳トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月22日(火)(必着)まで(多数抽選)。
 会申担124・012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

レクササイズ
全8回

脳の活性化を図るレクリエーションと軽い運動を組み合わせ、生活改善をめざします。
 日1月19日～3月16日(火)2月23日を除く
 午後2時～3時30分
 対区内在住65歳以上の方30人方3200円
 方往復ハガキに「レクササイズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月5日(火)(必着)まで(多数抽選)。
 会申担124・012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

脳トレ学習
全8回

簡単な計算や音読などの学習により、記憶力・判断力を養います。
 日1月20日～3月10日(水)午後2時～3時30分
 対区内在住65歳以上の方12人方往復ハガキに「脳トレ学習」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月23日(水)(必着)まで(多数抽選)。
 会申担124・012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

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(◆のみ機種名と希望日・聞きたい内容も)・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12月21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◆	ここが知りたいマンツーマン1日講座(パソコン・スマホ・タブレット)	1/11・18・25(月)	2,000円	各日1	【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 ☎03-3692-3180
B	スマホ・タブレット入門(アンドロイド編) 操作の基本から学ぶ(持ち込みのみ)	全4回 1/5～26(火)	4,000円	各4	
C	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 操作の基本から学べます	全4回 1/6～27(水)	4,000円		
D※	パソコンで楽しむ趣味の写真撮影・整理・保存・画像調整	全2回 1/7・14(木)	2,000円		
E	スマホ・タブレット入門 LINEの基本操作から便利機能(持ち込みのみ)	全2回 1/21・28(木)	2,000円		
あ※	パソコン入門(初めてのワード入門) 楽しく文書作成を楽しもう	全2回 1/5・12(火)	2,000円	各4	
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 役立つ便利な楽しい機能満載	全2回 1/19・26(火)	2,000円		
う	スマホ・タブレット(アンドロイド編) 初心者向けマンツーマン1日講座(持ち込みのみ)	1/6・13(水)	2,000円		
え	スマホ・タブレット(アンドロイド編) 持ち込みのみ 便利機能アプリ活用編	全2回 1/20・27(水)	2,000円		
お	スマホ・タブレット(アンドロイド編) ここが知りたいマンツーマン1日講座(持ち込みのみ)	1/6・13(水)★	2,000円	各日1	
か※	パソコンで楽しむ趣味の写真撮影・整理・保存・画像調整	全2回 1/7・14(木)	2,000円		
き	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) 趣味の写真・動画撮影・整理・画像調整	全2回 1/21・28(木)	2,000円		
く◆	ここが知りたいマンツーマン1日講座(パソコン・スマホ・タブレット)	1/8・15・22・29(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回 1/9～30の土午前	4,000円	各2	【時間】 午前/午後10時～正午 午後/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】 〒133-0051江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
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・印刷(持ち込みのみ)	全2回 1/7・14(木)午後	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 1/6～27(水)午前	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 1/7～28(水)午前	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 1/21・28(木)午後	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 1/9・16(土)午後	2,000円		
1※	パソコン応用講座(ステップアップ) 各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成、作図、画像、写真などの処理操作方法、季節のお見舞い状の作成講座	1/8～29(金)	4,000円		
2※		1/12～26(火)	3,000円		
3※		1/13～27(水)	3,000円		
4	パソコン基礎講座(1) 基本操作(電源ON-OFF、文字入力他)	全2回 1/14・21(木)	2,000円		
5	パソコン基礎講座(2) 情報検索、メール送受信他、スマホ、タブレットの基本操作など	全2回 1/18・25(月)	2,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ10 ※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

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240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ください。

日12月20日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。
 会末広湯(宝町1-2-30)。車での来場はご遠慮ください。
 対区内在住の方20人程度他出演/エンカペラG(男性アカペラグループ)担高齢者支援課☎03-5654-8259

長寿歯科健診
フォロー教室

歯科衛生士の話を聞き、口腔体操などの実習を行います。

日会▶12月8日(火)午前9時30分～午後3時/金町保健センター(金町4-18-19)▶12月15日(火)午前9時30分～午後3時/健康プラザかつしか(青戸4-15-14)対長寿歯科健診を受診した方各日8人程度方実施日の前日までに電話で(先着順)。
 申担健康づくり課☎03-3602-1268

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 申込先 問い合わせ先 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場合があります)。

「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ください。