

シニアのための英語講座

全8回

日常で使う身近なやり取りを中心に、英語学習の楽しさを学びます。

日 5月9日～6月27日の(月)午前10時～正午(対)区内在住65歳以上の方56人費1,200円(往復)往復ハガキに「シニア英語」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月13日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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内地域包括ケア担当課☎03-5698-6201



なつかしの名曲と映像の鑑賞会

日 4月23日(土)午後1時30分～3時(対)区内在住おおむね65歳以上の方25人(往復)往復ハガキに「なつかしの名曲」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月14日(木)(必着)まで(多数抽選)。**会申問**〒125-0032水元4-6-15水元憩い交流館内NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5660-3113 **担**地域包括ケア担当課



コグニサイズ

全5回

頭の体操と軽い全身運動を同時に行い、介護予防に取り組みます。

日 5月10日～6月7日の(火)午前10時～11時30分(対)区内在住65歳以上の方35人(往復)往復ハガキに「コグニサイズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月21日(木)(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内地域包括ケア担当課☎03-5698-6202



心豊かに音楽療法

全8回

楽器の演奏などを通じて、脳を活性化させます。

日 5月19日～9月1日の第1・3(木)午後2時～3時30分(対)区内在住65歳以上の方30人(往復)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、4月19日(火)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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内地域包括ケア担当課☎03-5698-6202



シニア版ポニースクール

全3回

ポニーに乗って楽しみながら全身のバランス感覚や筋肉を鍛えます。  
日 5月9日(月)・23日(月)、6月6日(月)午前10時～正午(会)ポニースクールかつしか(水元1-19水元スポーツセンター公園内)(対)区内在住65歳以上で介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛・血圧など)の恐れがない方20人(往復)往復ハガキに「ポニースクール」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号、ポニースクール参加経験の有無を書いて、4月18日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。**申担**〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課☎03-5698-6202

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 5月分

日(会)内下表のとおり(対)区内在住65歳以上の方(往復)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4月21日(木)(必着)まで(多数抽選)。**担**地域包括ケア担当課

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	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってな～に、何が出来るの、機種選び	5/2(月)	500円	8	【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 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180	
B※	パソコン入門 これから始めるワード入門 文書作成の操作の基本を学ぼう	全2回 5/9・16(月)	2,500円	各4		
C※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 5/23・30(月)	2,500円			
D	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット(iPhone・Android)	全2回 5/3・10(火)	2,500円			
E	SNSってな～に、私にもできるの? スマホ・タブレット(iPhone・Android)	全2回 5/17・24(火)	2,000円			
F	スマホ・タブレット入門(Android) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 5/4～25(水)	4,000円			
G	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 5/5～26(木)	4,000円			
あ	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってな～に、何が出来るの、機種選び	5/3(火)	500円			6
い※	パソコン入門 これから始めるワード入門 文書作成の操作の基本を学ぼう	全2回 5/10・17(火)	2,500円			4
う	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット(iPhone・Android)	全2回 5/24・31(火)	2,500円			4
え	ここが知りたいマンツーマン1日講座 パソコン(ワード・エクセル他)、スマホ・タブレット	5/4・18(水) ★	2,000円		各日2	【時間】 午前10時～正午 ★は午後1時30分～ 3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032 水元4-6-15 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5660-3113
お	ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座 スマホ・タブレット(Android・持ち込みのみ)	5/4・11(水)	2,000円	各日2		
か	スマホ・タブレット便利機能アプリ活用編(Android) (持ち込みのみ・再受講者歓迎)	全2回 5/18・25(水)	2,000円	各4		
き※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 5/5・12(木)	2,500円			
く	スマホ・タブレットで学ぶ英会話、旅行に役立つ機能紹介 (iPhone・iPad・Android)	全2回 5/19・26(木)	2,000円			
け	iPhone・iPadで音楽体験を楽しむ (無料音楽を聴く、楽器演奏、着信音作成)	全2回 5/6・13(金)	2,000円			
こ※	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 5/20・27(金)	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 5/4～25(水) 午前	4,000円		【時間】 午前/午後10時～正午 午後/午後1時30分～ 3時30分 【会場】 つつみ憩い交流館 (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(Android)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 5/5・12(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 5/5～26(木) 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 5/7～28(土) 午前	4,500円			
305	サクッと操作! Androidスマホ(写真、音楽、地図) (持ち込みのみ)	全2回 5/6・13(金)午後	2,000円			
306	サクッと操作! Androidスマホ(LINE 使いこなし) (持ち込みのみ)	全2回 5/20・27(金)午後	2,000円			
1※	IT 応用講座(パソコンステップアップ)	5/9・16・23(月)	3,000円	各2		
2※	季節の挨拶状・各種案内状・報告書・住所録・表計算など の作成・作図、静止画像などの処理操作方法	5/10・17・24(火)	3,000円			
3※	の作成・作図、静止画像などの処理操作方法	全3回 5/11・18・25(水)	3,000円			
4	IT 基礎講座(パソコン基礎)	5/12・19(木)	2,000円			
5	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	全2回 5/6・13(金)	2,000円			
6	IT 基礎講座(スマホ・タブレット基礎)	5/26(木)・31(火)	2,000円			
7	基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 5/20・27(金)	2,000円			

使用ソフト/Windows 10

※のコースはローマ字入力できる方が対象です。

東京都シルバーパスのお知らせ

4～9月に新規に購入する方へ

都営交通や都内を走行する民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を発行しています(有効期間は発行日から令和4年9月30日(金)まで)。

【対象】 都内に住民登録をしている70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

【申込方法】

70歳になる月の1日から申し込みができます。必要書類を持参の上、バス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口で購入してください。

【費用】

- ①令和4年度住民税が「課税」で、令和3年の合計所得金額(※)が135万円を超えている方 10,255円
- ②令和4年度住民税が「非課税」または、「課税」で合計所得金額(※)が135万円以下の方 1,000円

(※)不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和3年分)がある場合は控除します。該当する方は、必要書類が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

【必要書類】

- ①の方 住所・氏名・生年月日が確認できる書類(健康保険証・運転免許証など)
- ②の方 ①に加え、次のいずれか1点  
詳しくはお問い合わせください。  
▶令和4年度介護保険料納入(決定)通知書の所得段階区分欄に「1」～「6」の表記があるもの(※)  
▶令和4年度住民税非課税・課税証明書(※)  
▶生活保護受給者証明書(生活扶助)(令和4年4月以降に発行したもの)  
(※)令和4年度住民税の賦課決定が行われるまでの期間(4～6月ごろ)は、令和3年度の書類で代用できます。

【問い合わせ】

(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話  
☎03-5308-6950  
(午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))  
【担当課】 高齢者支援課

凡例

- 日 日時
- 保 会場
- 育 対 対象
- 他 方 申込方法
- そ 定 定員
- の 申 申込先
- 他 内 内容
- 方 師 講師
- 申 費 費用
- 込 持 持ち物
- 先 担 担当課
- 問 師 講師
- 問 費 費用
- い 合 合わせ
- 合 先 担当課
- せ 担 担当課
- 先 担 担当課



このマークのあるものは、申し込みができません。パソコン・スマートフォンからは申請できません。

※全8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、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。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。