



はじめての筋トレ講座 全10回

体をゆっくり動かす筋力トレーニングの方法を学びます。
日 6月7日～8月9日の(火) 午前10時～11時30分 **区** 区内在住おおむね65歳以上の方15人(過去に筋力向上トレーニングを受講した方を除く) **方** 往復ハガキに「はじめての筋トレ火曜」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月19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



こころと姿勢を整える
座禅・瞑想講座

全8回

ストレッチで体をほぐした後に瞑想をすることで、脳や体をリフレッシュします。
日 6月8日～7月27日の(水) 午後2時～3時30分 **区** 区内在住65歳以上の方28人 **費** 2,400円 **方** 往復ハガキに「座禅」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月19日(木)(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

生きがい支援講座
歌で巡る日本の旅情

全8回

日 6月2日～7月28日の(木)(6月23日を除く) 午前10時～正午 **区** 区内在住65歳以上の方56人 **費** 1,200円 **方** 往復ハガキに「歌で巡る」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月18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

講演会
救急車を呼ぶ前に

救急車を呼ぶ前に気を付けることなどを学びます。
日 6月4日(土) 午後2時～3時30分 **会** シニア活動支援センター(立石6-38-11) **区** 区内在住おおむね65歳以上の方40人 **方** ハガキかファクス、メールに「救急車講演会」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月26日(木)(必着)まで(多数抽選)。**申** **問** 〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎・FAX(共通)03-5680-2964 **電** ky772788@tf6.so-net.ne.jp **担** 地域包括ケア担当課

直接会場へ(先着順)

銭湯で葛飾フィルハーモニー
管弦楽団のメンバーによる
演奏を聴きませんか

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ださい。
日 5月15日(日) 午後1～2時 **会** アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7)。駐車場はありません。**区** 区内在住の方20人程度 **担** 高齢者支援課 ☎03-5654-8259

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 6月分

日 会内 **下** 表のとおり **区** 区内在住65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、5月20日(金)(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、何ができるの、機種選び	6/1(火)	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 これから始めるエクセル 表計算ソフトの操作の基本を学ぼう	全2回 6/6(月)・13(月)	2,500円	4	
C※	パソコン入門 これから始めるワード イラスト・写真入りチラシで楽しもう	全2回 6/20(月)・27(月)	2,500円	2	
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・アンドロイド)	全2回 6/7(火)・14(火)	2,500円	各4	
E	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad編) やさしい写真撮影テクニックと画像調整	全2回 6/21(火)・28(火)	2,000円		
F	スマホ・タブレット入門 (アンドロイド) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全4回 6/8～29(水)	4,000円		
G	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad編) 操作の基本から便利機能を楽しもう	全4回 6/9～30(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、何ができるの、機種選び	6/2(木)	500円	6	
い	スマホ・タブレット入門 (iPhone・iPad編) インターネット「Safari」基本操作・便利機能他	全2回 6/7(火)・14(火)	2,000円	各4	
う※	パソコン入門 これから始めるワード 文書作成の操作の基本を学ぼう	全2回 6/21(火)・28(火)	2,500円		
え	アンドロイドスマホ・タブレット(持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座	6/8(水)・15(水)	2,000円	各日2	
お	スマホ・タブレット(アンドロイド)(持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)	全2回 6/22(水)・29(水)	2,000円	4	
か★	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(持ち込みのみ)	6/1(水)・15(水)・29(水)	2,000円	各日2	
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 6/9(木)・16(木)	2,500円	各4	
く	これから始めるLINE 基本から学ぼう スマホ・タブレット (iPhone・アンドロイド)	全2回 6/23(木)・30(木)	2,500円		
け	YouTubeの便利機能で楽しもう スマホ・タブレット (iPhone・アンドロイド)	全2回 6/3(金)・10(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 6/17(金)・24(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回 6/2～23(木)午前	4,000円	各4	
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 6/3(金)・10(金)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 6/4～25(出)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 6/1～22(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 6/17(金)・24(金)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 6/2(木)・9(木)午後	2,000円		
1※	IT応用講座(パソコン ステップアップ)	6/6～20(月)	3,000円		
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	6/7～21(火)	3,000円		
3※	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	6/8～22(水)	3,000円		
4	IT基礎講座(パソコン基礎)	6/2(木)・9(木)	2,000円	各2	
5	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	6/3(金)・10(金)	2,000円		
6	IT基礎講座(スマホ・タブレット基礎)	6/16(木)・23(木)	2,000円		
7	基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 6/17(金)・24(金)	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。



直接会場へ(先着順)

ふれあい
銭湯事業

～銭湯でいきいき自分ケア～

介護予防につながる簡単な体操
やレクリエーション、筋トレ、脳
トレなどを行います。
日 会下表のとおり **区** 区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度 **担** 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



銭湯名	実施日
喜久の湯 (東立石2-21-16) ☎03-3691-3981	5/10(火) 午後1時30分～2時30分
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7) ☎03-3692-5206	5/12(木) 午後2時30分～3時30分
富士の湯 (亀有2-5-7) ☎03-3602-3797	5/17(火) 午後1時30分～2時30分
さつき湯 (東堀切3-27-9) ☎03-3602-1447	5/18(水) 午後2～3時
栄湯 (高砂8-15-12) ☎03-3607-1427	5/19(水) 午後2時30分～3時30分
富の湯 (立石2-19-6) ☎03-3693-7809	5/20(金) 午後1時30分～2時30分
アクアアドルフィンランド (立石7-16-3) ☎03-3693-2641	5/25(水) 午後1時40分～2時40分
寿湯 (東四つ木4-19-14) ☎03-3697-4497	5/26(木) 午後1時30分～2時30分
末広湯 (宝町1-2-30) ☎03-3693-3310	5/27(金) 午後2時45分～3時45分

凡例

日 日時
会 会場
他 その他
対 対象
方 申込方法
定 定員
内 内容
申 申込先
師 講師
問 問い合わせ先
費 費用
持 持ち物
担 担当課

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

「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、定員を超えた場合抽選となります。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。