

直接会場へ

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 対 区内在住のおおむね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	日時
喜久の湯 (東立石2-21-16)	8/9(火) 午後1時30分～2時30分
富士の湯 (亀有2-5-7)	8/16(火) 午後1時30分～2時30分
さつき湯 (東堀切3-27-9)	8/17(水) 午後2～3時
栄湯 (高砂8-15-12)	8/18(木) 午後2時30分～3時30分
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	8/18(木) 午後2時30分～3時30分
富の湯 (立石2-19-6)	8/19(金) 午後1時30分～2時30分
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	8/24(水) 午後1時40分～2時40分
寿湯 (東四つ木4-19-14)	8/25(木) 午後1時30分～2時30分
末広湯 (宝町1-2-30)	8/26(金) 午後2時45分～3時45分

高齢者向け スマートフォン体験会



スマートフォンの基本操作から便利な機能まで学びます。

日会定内 下表のとおり 対 60歳以上の方 他 スマートフォンをお持ちでない方は、受講後約1カ月間、スマートフォンを借りることもできます。ご希望の方は本人確認ができる物(運転免許証など)を持参してください。主催/東京都 ☎電話かファクス(希望日・時間(午前か午後)・会場、氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・スマートフォン所有の有無・スマートフォン貸出希望の有無・その他配慮が必要な場合その旨を記入)で、各開催日の1週間前まで(多数抽選)。申問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-5348-2735(月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時) FAX03-5348-2731 担 政策企画課デジタル推進担当

日程	会場	定員(人)	内容
8/18(木)	新小岩地区センター (新小岩2-17-1)	各回10	▷午前の部/午前9時30分～午後0時30分
8/22(月)	高砂地区センター (高砂3-1-39)	各回10	基本操作・知人との連絡の取り方・写真や動画の共有の仕方など
8/24(水)	亀有地区センター (亀有3-26-1リリオ館7階)	各回20	
8/26(金)	堀切地区センター (堀切3-8-5)	各回10	▷午後の部/午後1時30分～4時30分
8/29(月)	水元地区センター (水元3-13-22)	各回10	基本操作・知りたいことの調べ方・動画閲覧のやり方など
8/31(水)	金町地区センター (東金町1-22-1)	各回20	

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、8月22日(月)(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、機種選びは	9/1(木)	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 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180	
B	パソコン・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	9/5(月)・12(月)	2,000円	各日2		
C※	パソコン入門 これから始めるワード 基本をしっかりと学ぼう	全2回 9/19(月・祝)・26(月)	2,500円	各4		
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・アンドロイド共)	全2回 9/6(火)・13(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・アンドロイド共)	全2回 9/20(火)・27(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 9/7～28(水)	4,500円			
G	スマホ超入門編①(iPhone・iPad) 基本操作、電話・メール・インターネット検索	全2回 9/8(木)・15(木)	2,000円	各4		
H	スマホ超入門編②(iPhone・iPad) 操作の基本(住所録・カレンダー・カメラ)	全2回 9/22(木)・29(木)	2,000円			
I	スマホ・タブレット入門(iPhone・アンドロイド) 無料で楽しむ(音楽・画像・映画・テレビ他)	全2回 9/4(日)・11(日)	2,000円			
J※	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 9/18(日)・25(日)	2,500円	各4		
あ	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホで何が出来る?機種選び?難しい?	9/2(金)	500円			6
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) オリジナル写真アルバムを動画で作成	全2回 9/6(火)・13(火)	2,000円			各4
う※	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 9/20(火)・27(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	9/7(水)・14(水)	2,500円			各日2
お	アンドロイドスマホ・タブレット(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 9/21(水)・28(水)	2,500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)	9/7(水)・21(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 9/8(木)・15(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・アンドロイド共)	全2回 9/22(木)・29(木)	2,500円			
け	iPad(タブレット)で楽しむ入門講座 iPadでできる便利機能や趣味を楽しもう	全2回 9/9(金)・16(金)	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 9/1～22(休)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 9/2(金)・9(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 9/3～24(土)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 9/7～28(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 9/16(金)・23(金・祝)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 9/1(木)・8(木)午後	2,000円			
1※	IT応用講座(パソコンステップアップ)	9/5(月)・12(月)・26(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	9/6～27(火)	4,000円			
3※	全4回(1のみ全3回)	9/7～28(水)	4,000円			
4	IT基礎講座(パソコン基礎)	9/1(木)・8(木)	2,000円			
5	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	全2回 9/2(金)・9(金)	2,000円			
6	IT基礎講座(スマホ・タブレット基礎)	9/15(木)・22(木)	2,000円			
7	基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 9/16(金)・30(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。

エンディングノート 基礎講座



このマークのあるものは、
請で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。

遺された人へ伝えたいことを記入する際の書き方や注意事項などを学びます。
日 8月27日(土)午後1時30分～3時 対 区内在住のおおむね65歳以上の方24人 方 往復ハガキに「エンディングノート」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月15日(月)(必着)まで(多数抽選)。会申担 〒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

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250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 8月21日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会 さつき湯(東堀切3-27-9)。駐車場はありません。対 区内在住の方20人程度 担 高齢者支援課 ☎03-5654-8299

凡例

日 日時
保 保育
他 会場
その 他
対 対象
方 申込方法
申 申込先
申 申込先
問 講師
問 問い合わせ先
費 費用
担 持ち物
担 担当課

このマークのあるものは、
請で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10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。お問い合わせください。