



健康増進に関する記事に
左記のマークを掲載しています

(5)

凡例

目次
日誌
会場
その他
対象
方
申込方法
定員
内容
申込先
講師
費用
持ち物
担当

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・ファッ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。



高齢者のフレイル予防 ～ブレイン・フレイル編～

フレイルとは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。

フレイル予防には身体(フィジカル)、口腔機能・栄養(オーラル)、認知・精神機能(ブレイン)、社会地域活動(ソーシャル)の4要素が重要です。

今回は認知・精神機能(ブレイン)について紹介します。

【担当課】 地域包括ケア担当課

「もの忘れ」と「認知症」には、次のような違いがあります

もの忘れ

<input type="checkbox"/> もの忘れを自覚している	➡	1つでも当てはまる方は、右の区が実施している介護予防事業に参加してみましょう！
<input type="checkbox"/> 体験したことの一部を忘れる		
<input type="checkbox"/> ヒントがあれば思い出す		
<input type="checkbox"/> 日常生活に支障はない		
<input type="checkbox"/> 判断力は低下していない		

認知症

<input type="checkbox"/> もの忘れの自覚がない	➡	1つでも当てはまる方は、かかりつけの医療機関または高齢者総合相談センターに相談しましょう。
<input type="checkbox"/> 体験したこと自体を忘れる		
<input type="checkbox"/> ヒントがあっても思い出せない		
<input type="checkbox"/> 日常生活に支障がある		
<input type="checkbox"/> 判断力が低下している		

ブレイン・フレイル予防に役立つ介護予防事業を紹介します

●脳トレ友遊クラブ

日常生活では行わない左右非対称の動きや、記憶力や判断力を養うプログラムを行います。

●脳トレ学園

簡単な計算や音読などの学習と記憶力、判断力を養うプログラムを組み合わせて行います。

●回想法教室

テーマに沿って自分の体験を語り合い、過去の出来事に思いを巡らせ、脳を刺激し活性化を図ります。

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03 - 5698 - 6202

●もの忘れ予防健診

区内在住68～75歳の方を対象に、認知症が疑われる高齢者の早期発見・支援を行います。

●ひょっとして認知症かな？チェック

パソコンやスマートフォンから簡単な質問に答えて、認知症の疑いがあるか確認することができます。葛飾区総合アプリホームページ(トップ→福祉・介護・健康→ひょっとして認知症かな？チェック)または右のQRコードからご利用ください。



●認知症ガイドブックの配布

認知症チェックや相談窓口、認知症の進み具合や状態に応じて受けることのできる医療・介護・福祉サービスなどを紹介しています。高齢者支援課(区役所2階201番)や高齢者総合相談センターで配布している他、区ホームページからも取り出せます。

【担当課】 高齢者支援課 ☎03 - 5654 - 8597



シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 3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、各申し込み先に2月21日(月)(必着)まで(多数抽選)。

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	3/2(水)	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※	パソコンで楽しむ趣味の写真 撮影・整理・保存・画像調整	全2回 3/7(月)・14(月)	2,000円	各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 3/21(月・祝)・28(月)	2,500円		
D	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 3/8～29(火)	4,000円		
E	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 3/9～30(水)	4,000円		
F	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 3/10(木)・17(木)	2,500円		
G	スマホで作ろうフォトブック・LINEで送ろう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 3/24(木)・31(木)	2,000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	3/3(水)	500円		各4
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 操作の基本から便利な新機能を学べます	全2回 3/8(火)・15(火)	2,000円		
う	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	3/9(水)・16(水)	2,000円	各2	
え	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 3/23(水)・30(水)	2,000円	4	
お★	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)	3/2(水)・16(水)・30(水)	2,000円	各2	
か	スマホでショッピング・クーポンを楽しもう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 3/10(木)・17(木)	2,000円	各4	
き	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 3/24(木)・31(木)	2,500円		
く※	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 3/4(金)・11(金)	2,500円		
け※	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 3/18(金)・25(金)	2,000円		
こ※	パソコン入門 これから始めるエクセル 住所録を作ってみよう	全2回 3/4(金)・11(金)	2,500円		
301	初めてのパソコン	全4回 3/3～24(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 3/4(金)・11(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 3/5～26(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 3/2～23(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 3/18(金)・25(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 3/3(木)・10(木)午後	2,000円		
1※	IT応用講座(パソコンステップアップ)	3/7(月)・14(月)・28(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	3/8(火)・15(火)・22(火)	3,000円		
3	IT基礎講座(パソコン基礎)	3/9(水)・16(水)・23(水)	3,000円		
4	IT基礎講座(パソコン基礎)	3/3(木)・10(木)	2,000円		
5	基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	全2回 3/4(金)・11(金)	2,000円		
6	IT基礎講座(スマホ・タブレット) 情報検索、メール送受信他	3/17(木)・24(木)	2,000円		
7	スマホ、タブレットの基本操作など	全2回 3/18(金)・25(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。



かつしか シニアフォーラム

いきいきと過ごすための講演の他、歌や踊りのイベントを行います。

日 3月5日(土)午後1～4時 会 シニア活動支援センター(立石6-38-11) 対 区内在住おおむね65歳以上の方60人 方 往復ハガキに「シニアフォーラム」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月15日(火)(必着)まで(多数抽選)。

申問 〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課



女性のための リンパ体操初心者講座 全4回

日 3月4日～25日の(金)午前10時30分～正午 会 青戸地区センター(青戸5-20-6)

対 区内在住おおむね65歳以上の方15人 費 1,500円 方 往復ハガキに「リンパ体操」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月15日(火)(必着)まで(多数抽選)。

申問 〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課

