凡例
日 日時　会 会場　対 対象　定 定員　内 内容　師 講師　費 費用　持 持ち物
保 保育　他 その他　方 申込方法　申 申込先　問 問い合わせ先　担 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ものがあります）。

「全○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になるか、お問い合わせください。

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座　10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9月23日㈬（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	これから始めるパソコン入門　電源ONから基本的使い方　全2回	10/5・12㈪	2,000円	各4	【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※	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	10/19・26㈪	2,000円		
C	スマホ・タブレット入門（iPhone・iPad）操作の基本から学べます　全4回	10/6～27の㈫	4,000円		
D	スマホ・タブレット入門（アンドロイド）　初心者でも安心して学べます（持ち込みのみ）　全4回	10/7～28の㈬	4,000円		
E	スマホ・タブレット入門　検索あれこれ（写真・翻訳・乗換案内他）（持ち込みのみ）　全2回	10/8・15㈭	2,000円		
F	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	10/22・29㈭	2,000円		
あ	スマホ・タブレット入門（iPhone・iPad）操作の基本から活用機能まで　全2回	10/6・13㈫	2,000円	各4	【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 ☎03-5660-3113
い※	パソコン入門（初めてのワード入門）文書作成を楽しもう　全2回	10/20・27㈫	2,500円		
う	スマホ・タブレット（アンドロイド）初心者でも安心（再受講者歓迎）（持ち込みのみ）　全2回	10/7・14㈬	2,000円		
え	スマホ・タブレット（アンドロイド）便利機能アプリ活用術（再受講者歓迎）（持ち込みのみ）　全2回	10/21・28㈬	2,000円		
お★	ここが知りたいマンツーマン1日講座　アンドロイドスマホ編（持ち込みのみ）	10/7㈬または21㈬	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	10/8・15㈭	2,000円	各4	
き	スマホ・タブレット（iPhone・iPad）　SNSを理解しようFacebook、instagram 他　全2回	10/22・29日㈭	2,000円		
く	スマホ・タブレット（iPhone・iPad）検索あれこれ（写真・翻訳・乗換案内 他）　全2回	10/23・30㈮	2,000円		
け★	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	10/2・9㈮	2,000円		
301	初めてのパソコン　全4回	10/1～22の㈭午前	4,000円	各3	【時間】午前／午前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	10/15・22㈭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	10/3～24の㈯午後	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	10/7～28の㈬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	10/1・8㈭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	10/3・10㈯午前	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　全4回	10/5～26の㈪	4,000円	各2	【時間】午前10時～正午【会場・申し込み】〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人キッツ ☎03-3691-9691
2※		10/6～27の㈫	4,000円		
3※		10/7～28の㈬	4,000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	10/8・15㈭	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	10/22・29㈭	2,000円		

使用ソフト／ウインドウズ10　※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

直接会場へ

うんどう教室

【担当課】　シニア活動支援センター
☎03-5698-6201

公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

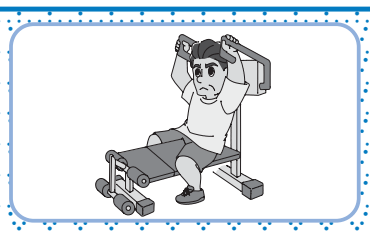
専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。

【対象】
区内在住おおむね65歳以上で、自分で会場まで来られる方

会場	活動日	時間
東金町四丁目平成公園（東金町4-35-1）	9/15㈫	午前10時30分～11時30分
青戸平和公園（青戸4-23-1）		午後2～3時
高砂北公園（高砂4-3-1）	9/23㈬	午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園（お花茶屋1-22-1）		
間栗公園（西新小岩2-1-4）		午後2～3時

※雨天中止。ただし、高砂北公園のみ雨天時は鎌倉憩い交流館（鎌倉2-6-20）で実施。

暑い季節こそ快適にフィットネス



運動習慣推進 プラチナ・フィットネス

利用者募集 全12回

65歳以上の方がお得な料金で、区内9カ所のフィットネスクラブ（右表参照）から希望するクラブを選んで利用できます。

【対象】　区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方
参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。

※この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません
▶医師から運動を禁止されている方
▶フィットネスクラブの利用規約を守れない方
▶現在フィットネスクラブの会員の方

【利用期間】
承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間程度
承認証は、往復ハガキか高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、1週間程度で送付します。高齢者支援課窓口で申し込みの場合は、申し込み時にお渡しします。
※承認証を受け取ってから1カ月以内に、右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。**利用期間は、令和3年2月末までです。**

【内容】　フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から自由に選べます。
運動メニュー（例）
マシン・トレーニング、水中ウオーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【費用】　6,000円（全12回分）　※初回一括払い

【申込方法】　次のいずれかの方法で申し込みください。
郵送　往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名（右表の中から1クラブ）・住所・氏名（フリガナ）・生年月日・電話番号を書いて郵送（連名・重複申込不可）。
窓口　▶高齢者支援課　▶高齢者総合相談センター（区内14カ所）

【申し込み・担当課】
〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課（区役所2階201番）　☎03-5654-8598

フィットネスクラブ名	所在地 / 電話番号
KSC wellness フィットネスクラブ金町	東金町1-1-1 / 03-3600-3812
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1 / 03-5629-3923
セントラル ウェルネスクラブ24 京成小岩	鎌倉4-2-1タナベビル / 03-5612-5071
セントラル フィットネスクラブ青砥	立石6-39-8 / 03-3838-0781
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬店	小菅4-10-3 / 03-3690-7997
ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1 / 03-5654-3531
東急スポーツオアシス金町 24Plus	金町6-9-5 / 03-5876-0109
メガロス葛飾店	四つ木2-23-10 / 03-5654-0700
セントラル フィットネスクラブ亀有	亀有3-26-1リリオ館8階 / 03-5680-0303

※フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。営業時間や定休日など、詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。