



申し込みは11月30日(水)まで

# 運動習慣推進プラチナ・フィットネス



希望するフィットネスクラブを選んで利用できます。

## 【フィットネスクラブ一覧】

- ▶ KSC wellness フィットネスクラブ金町 (東金町1-1-1)
- ▶ スポーツクラブ ルネサンス青砥24 (青戸6-2-1)
- ▶ 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)
- ▶ セントラルフィットネスクラブ青砥 (立石6-39-8)
- ▶ フィットネスクラブ ティップネス新小岩店 (西新小岩1-2-1)
- ▶ 東急スポーツオアシス 金町24Plus (金町6-9-5)
- ▶ スポーツクラブ メガロス葛飾店 (四つ木2-23-10)
- ▶ 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)

※ダンロップスポーツクラブ綾瀬店 (小菅4-10-3) は、令和4年12月28日(水)で営業終了となります。

【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 (すでにフィットネスクラブ会員の方は対象外)

【利用期限】 令和5年2月28日(火)

【費用】 6,000円 (全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】 11月30日(水) (必着) までに郵送か窓口で。

## 郵送の場合

往復ハガキに、希望のフィットネスクラブ名 (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)。

## 窓口の場合

- ▶ 地域包括ケア担当課 (立石6-38-11 シニア活動支援センター内)
- ▶ 高齢者総合相談センター (区内14カ所)

## 【申し込み・担当課】

〒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



# もの忘れ相談会



もの忘れがひどくなった、家族の様子がおかしい、認知症についてどこに相談したらよいか分からないといった悩みに専門医などが応じます。

日 12月7日(水)午後2～4時 対 認知症の心配のある区内在住の方、またはその家族3組 方 11月7日(月)午前9時～25日(金)午後5時に電話で (多数の場合、相談内容により決定)。 会 申 高齢者総合相談センター堀切 (堀切2-66-17) ☎03-3697-7815 担 高齢者支援課

## 生涯現役!

## シニア期に向けた

# 暮らしと働き方セミナー

シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方を学びます。

日 12月2日(金)午後1時～3時 ▲申し込みはこちら  
45分 会 シニア活動支援センター (立石6-38-11) 対 55歳以上の方30人  
方 11月7日(月)午前9時から電話か (公社)長寿社会文化協会ホームページで (先着順)。 申 予約専用ダイヤル ☎03-5422-1399 問 東京じごとセンターシニアコーナー ☎03-5211-2335  
担 地域包括ケア担当課



## シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 12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、各申し込み先に11月21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	12/1(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※	まだ間に合う年賀状入門(パソコン) やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 12/5(月)・12(月)	2,000円	各4		
C	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 12/19(月)・26(月)	2,500円			
D※	これから始めるエクセル入門(パソコン) 年賀状作成に役立つ住所録を作成しよう	全2回 12/6(火)・13(火)	2,500円			
E	安心・安全対策(災害・緊急・迷惑メール他) スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 12/20(火)・27(火)	2,000円			
F	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から学べます(持ち込みのみ)	全3回 12/7(水)・14(水)・21(水)	3,000円			
G	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3回 12/8(木)・15(木)・22(木)	3,500円			
H	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) すぐきな動画年賀状を作成しよう(LINEで送る)	全3回 12/11(日)・18(日)・25(日)	3,000円			
あ※	まだ間に合う年賀状入門(パソコン) やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 12/6(火)・13(火)	2,000円			
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 来年の卓上カレンダーを作成、友にプレゼント	全2回 12/20(火)・27(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	12/7(水)	2,500円			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 12/14(水)・21(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)	12/7(水)・21(水)	2,000円			各日2
か	初めてのiPhone・iPad入門 操作の基本から便利機能を学びます	全2回 12/1(木)・8(木)	2,000円			各4
き※	これから始めるエクセル入門(パソコン) 年賀状作成に役立つ住所録を作成しよう	全2回 12/15(木)・22(木)	2,500円			
く※	パソコンで楽しむ趣味の写真 撮影・整理・保存・画像調整・パソコンとの連携	全2回 12/2(金)・9(金)	2,000円			
け	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 12/16(金)・23(金)	2,500円			
301	初めてのパソコン	全4回 12/1～22の(木)午前	4,000円			
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 12/2(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 12/3～24の(出)午前	4,500円			
304	初心者のためのエクセル入門	全4回 12/7～28の(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 12/16(金)・23(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 12/1(木)・8(木)午後	2,000円			
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)	12/5～26の(月)	4,000円	各2		
2※	各種案内状・報告書・住所録・統計資料の作成・ 作図、静止画像の処理操作方法	12/6～27の(火)	4,000円			
3※		12/7～28の(水)	4,000円			
4	パソコン基礎講座 基本操作(電源ON～OFF、文字入力他)	12/1(木)・8(木)	2,000円			
5		12/2(金)・9(金)	2,000円			
6	スマホ・タブレット基礎講座 スマホ、タブレットの基本操作など	12/15(木)・22(木)	2,000円			
7	情報検索、メール送受信他	12/16(金)・23(金)	2,000円			
					【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	

使用ソフト/ウィンドウズ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(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脳トレや体操などを行います。

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)	11/8(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)	11/10(木) 午後2時30分～3時30分
富士の湯 (亀有2-5-7)	11/15(火) 午後1時30分～2時30分
さつき湯 (東堀切3-27-9)	11/16(水) 午後2～3時
栄湯 (高砂8-15-12)	11/17(木) 午後2時30分～3時30分
富の湯 (立石2-19-6)	11/18(金) 午後1時30分～2時30分
寿湯 (東四つ木4-19-14)	11/24(木) 午後1時30分～2時30分
末広湯 (宝町1-2-30)	11/25(金) 午後2時45分～3時45分
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	11/30(水) 午後1時40分～2時40分

## 凡例

- 日 日時
- 会 会場
- 対 対象
- 方 申込方法
- 定 定員
- 内 内容
- 師 講師
- 費 費用
- 持 持ち物
- 担 担当

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、アクセ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。