

**凡例**

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

**すぐに役立つ 就活 サポート総合セミナー**

日 5月20日(水) 午前10時30分～正午/コミュニケーションのポイント▽午後1時30分～3時/ビジネスマナーのポイント対区内在住の方20人他雇用保険受給中の方には求職活動の実績となる証明書を発行します。  
 方 5月7日(木) 午前10時から電話で(先着順)。いずれか一方の申し込みも可。会申(青戸7-2-1テックノブラザかつしか内) ☎(5680)8765 担 産業経済課

**文化芸術講座 やさしく楽しい詩吟**

発声法や、漢文と詩吟の意味を学びます。  
 日 6月14日(日) 午後1時30分～3時30分 会 亀有地区センター1(亀有3-26-1リリオ館7階) 定 25人 方 往復ハガキかファクスに「詩吟講座・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、5月29日(金)必着まで(多数抽選)。申問 ☎125-0031 西水元2-19-7 渡辺 ☎(3608)7363 FAX(3608)7176 担 生涯学習課

**共栄大学公開講座 訪日観光旅行と国際観光**

訪日外国人旅行者2000万人時代に向けて  
 日 5月30日(土) 午後2時～3時40分 師 林良隆氏(共栄大学国際経営学部教授) 方 往復ハガキに「訪日外国人・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月22日(金)必着まで。  
 小さな宿の魅力/ゲストハウスと旅文化の関係から  
 日 6月13日(土) 午後2時～3時40分 師 石川美澄氏(共栄大学国際経営学部専任講師) 方 往復ハガキに「小さな宿」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月5日(金)必着まで。  
 温泉大国日本の魅力と海外の温泉/文化としての温泉とその効用  
 日 6月27日(土) 午後2時～3時40分 師 小堀貴亮氏(共栄大学国際経営学部准教授) 方 往復ハガキに「温泉」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月19日(金)必着まで。

**東京聖栄大学公開講座 キッチンハーブ**

区民大学単位認定講座。ハーブの効能を学び、調理実習をします。  
 日 ①6月27日(土) ②7月4日(土) いずれも午前10時～午後1時。両日とも同じ内容です。対15歳以上の方各日40人 師 荒木裕子氏(東京聖栄大学教授) 費 千円 持 エプロン 方 往復ハガキに「①は「6月ハーブ」・②は「7月ハーブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を書いて、①は6月8

**都立葛飾野高校 文学歴史公開講座 全7回**

区民大学単位認定講座。  
 日 左表の通り 会 都立葛飾野高校他対区内在住・在勤の方60人 費 1500円(振込用紙と案内を後日郵送します。保険料・交通費・入館料などは後日徴収します) 方 封書に「文学歴史公開講座・住所・氏名(フリガナ)・性別・年齢・電話番号・過去の受講履歴を記入した用紙と返信用封筒(長形3号・82円切手貼付・宛先記入)を同封し、6月5日(金)必着まで(多数抽選)。申問 ☎125-0061 亀有1-7-1 東京都立葛飾野高等学校文学歴史公開講座事務局 ☎(3602)7131 担 生涯学習課

**傷ついたこころのケア講座 全3回**

DVやモラルハラスメント・パワーハラスメントなどの心のケア方法を学びます。支援したい方や1回のみ参加も可能です。  
 日 6月4日(木)・18日(木)・7月2日(木) 午前10時～正午 対 女性の方30人 師 西山さつき氏(NPO法人レジリエンス副代表) 保 6カ月以上就学前のお子さん10人 方 5月15日(金)午後5時までに電話で(多数抽選)。会申 担 男女平等推進センター(立石5-27-1 ウイメンズバル内) ☎(5698)2211

**認知症サポーター養成講座**

認知症の方やご家族が地域で安心して一緒に暮らせるよう、認知症を正しく理解します。  
 日 6月3日(水) 午後2時～3時30分 会 南綾瀬地区センター1(堀切7-8-22 対区内在住・在勤・在学の方30人) 方 5月8日(金) 午前9時から電話で(先着順)。申 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担 高齢者支援課

**生きたい支援講座 モバイル(スマートフォン) 全4回**

スマートフォンの便利な使い方を学びます。スマートフォンは必要ありません。  
 日 6月1日・22日(月) 午後2～4時 対 区内在住55歳以上の方20人 師 橋詰信子氏(マハイインストールクター)

**シニア情報生活アドバイザー養成講座 全8回**

IT機器の操作・活用方法を教えるアドバイザーを養成する講座です。  
 日 6月6日～7月25日(土) 午後1時30分～4時30分 対 区内在住のおおむね55歳以上で、地域でパソコンなどの指導ボランティア活動ができる方6人 費 3万 方 NPO法人ユニコムかつしかホームページ <http://www.unicom.com> から5月18日(月)まで(多数抽選)。会申 担 NPO法人ユニコムかつしか新柴又教室(鎌倉3-24-5) ☎(6905)8080

**中途視覚障害者のための生活講座 全2回**

日 内 6月9日(火) 午後1時～3時/利用できるサービス  
 3時/利用できるサービス  
 23日(火) 午後1時～3時30分/単独歩行・介助歩行の方法 対 区内在住の緑内障、糖尿病網膜症、網膜色素変性症などの病気で見えにくくなった方・見えなくなった方、家族・支援者の方10人 師 長岡雄一氏(東京都視覚障害者生活支援センター所長) 方 電話か往復ハガキ(中途視覚・住所・氏名年

**音楽de脳トレ 全8回**

音楽を効果的に活用し、楽しみながら衰えない脳づくりをめざします。  
 日 6月5日～8月7日(金) (6月12日、7月10日を除く) 午後2時～3時30分 対 区内在住55歳以上の方40人 師 黒田要氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者) 費 1800円 方 往復ハガキに「音楽de脳トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月18日(必着まで(多数抽選)。会申

**肝炎ウイルス検査が無料で受けられます**

区内在住の方(過去に肝炎検査を受けたことのある方を除く)を対象に、指定の医療機関で実施しています。実施医療機関は、区ホームページ(トップページ)↓くらしのガイド↓健康・医療・衛生↓健康診査)をご覧ください。  
 検査希望の方は、各医療機関へ電話で予約してください。予約の際は必ず「肝炎ウイルスの無料検査希望」と申し出てください。  
 [担当課] 保健予防課 ☎(3602)1274

**健康・介護予防 空手ストレッチ**

空手の動きを取り入れたストレッチを行います。  
 日 5月29日(金) 午後2時～3時  
 担 ☎124-0012 立石6-38-11  
 シニア活動支援センター1(堀切7-8-22 対区内在住65歳以上の方20人 師 山誠氏(介護福祉士) 方 5月8日(金) 午前9時から電話で(先着順)。申 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担 高齢者支援課

**介護予防教室 空手ストレッチ**

空手の動きを取り入れたストレッチを行います。  
 日 5月29日(金) 午後2時～3時  
 担 ☎124-0012 立石6-38-11  
 シニア活動支援センター1(堀切7-8-22 対区内在住65歳以上の方20人 師 山誠氏(介護福祉士) 方 5月8日(金) 午前9時から電話で(先着順)。申 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担 高齢者支援課

**暮らしを彩るパソコン教室(6月分)**

日 内 下表の通り 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各コース6人(新宿図書センター・お花茶屋図書館は、初めてのiPadコースを除き各コース10人) 持 新柴又教室のみノートパソコン 方 電話、ハガキかファクス(希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号を記入)で、5月18日(月)必着まで(多数抽選。申し込み少数のコースは中止の場合あり)。  
 申 問 ☎124-0012 立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか「暮らしを彩るパソコン教室」係 ☎6905-8080 FAX6657-6185 担 生涯学習課

コース名	会場	番号	新宿図書センター(新宿3-7-1)	番号	お花茶屋図書館(お花茶屋2-1-15)	番号	たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	番号	新柴又教室(鎌倉3-24-5)	費用(教材費込み)
初めてのパソコン	全4回	01	毎週火午前(6:30を除く)	21	毎週土午前	41	毎週月午前(6:29を除く)	81	毎週水午前	4,600円
初めてのiPad	全4回	02	6/4・11(木)午前・午後	22	6/21・28日午前・午後					4,600円
インターネット入門	全4回 ※	03	毎週水午前	23	毎週火午後(6:30を除く)	43	毎週火午前(6:30を除く)	83	毎週木午前	5,400円
ワード入門A	全4回 ※	04	毎週金午前	24	毎週火午前(6:30を除く)	44	毎週木午前	84	毎週火午前(6:30を除く)	5,400円
エクセル入門A	全4回 ※	05	毎週水午後	25	毎週金午前	45	毎週金午前	85	毎週金午前	5,400円
思い出アルバム作り	全2回 ※	06	6/2・9(火)午後	26	6/4・11(木)午前	46	6/3・10(水)午前	86	6/16・23(火)午後	3,400円
ワード入門B	全4回 ※	07	毎週日午前			47	毎週日午前	87	毎週土午前	5,400円
エクセル入門B	全4回 ※	08	毎週土午前			48	毎週土午前	88	毎週日午前	5,400円

午前/午前10時～正午(新宿図書センターのみ午前10時15分～午後0時15分)、午後/午後1時30分～3時30分。使用ソフト/ウィンドウズ7、オフィスは2013年版。  
 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象。ワード入門AとB、エクセル入門AとBは同一内容です。  
 上記コース以外の講座も開催します。詳しくは暮らしを彩るパソコン教室ホームページ(<http://uc-k.net/kpc/>)をご覧ください。

毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。

テレビやゲームを休み、家族で会話や触れ合いの時間をつくりましょう。【担当課】 地域教育課 ☎5654-8589