凡例

保日日時

他その他

村 方申込方法 定定点

即申込先

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

# 知って役立つ介護のコツ

# 都内初!

# おうちで学ぶ快適介護 (家族介護者訪問レッスン事業) をご利用ください



ホームヘルパーが在宅で高齢者を介護している家族の自宅など を訪問し、介護に関する知識や技術のアドバイスをします。

【担当課】 高齢者支援課

#### 【対象】

65歳以上の高齢者を在宅介護している方、またはこれから在宅 介護する方(訪問先は、区内の要介護者または家族介護者宅に 限る)

【レッスンの内容】

- ●排泄介助(ポータブルトイレの利用、おむつ・パッド交換、 着替えの仕方など)
- ❷移動・移乗介助(ベッドから車いすへの移乗、歩行介助など)
- 3食事介助
- 4清拭・入浴介助
- 6区が実施している高齢者福祉事業の案内
- ※要介護者や家族介護者などへの介護サービスの提供、および 医療行為や治療食などの特段の専門的配慮をもって行う調理 などに関するレッスンは行いません。

【訪問日時】 年末年始を除く、午前8時~午後10時の内、1時間~1時間30分程度(レッスンの内容による)。

ただし、希望の日時にならない場合があります。

【利用回数】 原則、年度内に要介護者一人当たり3回まで

ただし、次のいずれかに該当する場合は改めて要介護者1人 当たり2回レッスンを受けることができます(1度限り)。

▶介護者が変わった場合

▶要介護者の要介護状態区分が2段階以上変更になった場合 【申込方法】

電話または所定の申請書を郵送かファクスで。

【申請書配布場所】

高齢者支援課(区役所2階201番)

区ホームページからも取り出せます。

【申し込み・問い合わせ】

(株)愛和(委託事業者) 〒124 - 0021細田4 - 3 - 9 - 2 F

▶月~金曜日 ☎6458 - 9901 ▶土曜日 ★080 - 5005 - 5679 午前9時~午後5時(日曜日、年末年始を除く)

FAX6458 - 9903

費用 定員

# シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 6月分

国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5月24日金(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	日桯	(教材費込み)	(人)	時間・会場・甲し込み
Α	アンドロイドスマホ・タブレット 初めて触れるスマホ・タブレット(持ち込みのみ) 全4回	6/3~24(月)	4,000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 ☎3692-3180
В	初めてのパソコン入門(電源のON・OFF~インターネット体験) 全2回	6/4・11(火)	2,000円		
C*	ワード入門(楽しい写真入りのチラシに挑戦) 全2回	6/18·25(火)	2,500円		
D	iPhone・iPadタブレット入門(基本の使い方〜便利機能体験) 全4回	6/5~26(水)	4,000円		
Е	スマホ・タブレット YouTubeの楽しみ方を覚えましょう(持ち込みのみ) 全2回	6/6・13休	2,000円		
F	スマホ・タブレット LINEをマスターしよう(持ち込みのみ) 全2回	6/20·27休	2,000円		
<b>あ</b> **	趣味の写真(パソコンで写真の整理、フォトブックを作ろう) 全2回	6/4・11火	2,000円	各4	【時間】 午前10時~正午 【会場・申し込み】 〒125 - 0032水元4 - 6 - 15 水元憩い交流館 ☎5660 - 3113
()	iPhone・iPadタブレット入門 便利で役立つ、楽しい機能体験 全2回	6/18・25(火)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット入門① はじめてのアンドロイド入門(持ち込みのみ) 全2回	6/5・12(水)	2,000円		
え	アンドロイドスマホ・タブレット入門② 便利な地図アプリ、路線検索(持ち込みのみ) 全2回	6/19·26休)	2,000円		
お	初めてのパソコン入門(電源のON・OFF~インターネット体験) 全2回	6/6・13(木)	2,000円		
か	iPhone・iPadタブレット入門 楽しい絵手紙を送ってみませんか 全2回	6/20·27休)	2,000円		
き**	ワード入門(楽しいオリジナル写真入りのチラシに挑戦) 全2回	6/7・14(金)	2,500円		
<	スマホ・タブレット LINEをマスター、楽しい機能体験(持ち込みのみ) 全2回	6/21・28金)	2,000円		
301	初めてのパソコン 全4回	6/4~25火	4,000円		[n+88]
302**	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真の取り込み・整理 (持ち込みのみ) 全2回	6/7・14(金)	2,000円		【時間】 午後1時30分~3時30分 【会場】
303**	初心者のためのワード入門(案内状・表・はがき作成) 全4回	6/6~27(木)	4,500円	各3	たつみ憩い交流館
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	6/1 <b>~22</b> (土)	4, 500円		
305	スマホ(アンドロイド)で写真撮影、地図利用 他(持ち込みのみ) 全2回	6/3・10(月)	2,000円		NPO法人ユニコムかつしか <b>☎6905 - 8080</b>
306	スマホ(アンドロイド)でLINEを楽しもう 他(持ち込みのみ) 全2回	6/17・24(月)	2,000円		20303 8080
1*	パソコン応用講座 (あいさつ状・報告書・住所録・集計表など作成、画像処理 他)       6/3~24(月)         6/4~25(火)       6/5~26(水)	4,000円		【時間】	
2**		6/4~25火	4,000円	各3	午前10時~正午 (3・5・7は午後1~3時) 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山
3**		6/5~26次)	4,000円		
4	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎 他)   全2回 ├───	6/6·13(木)	2,000円		
5		6/7・14(金)	2,000円		
6	タブレット(iPad)入門講座(概要・基本操作)	6/20休	1,000円		
7	タブレット(アンドロイド)入門講座(概要・基本操作)	6/21(金)	1,000円		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				

#### 使用ソフト/ウインドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

## シニア活動支援センターで 健康・介護予防

### レクササイズ

全 8 回

音楽や歌に合わせて体を動かしなが ら脳の活性化を図ります。

■ 5 月21日~7月9日の(火)午後1時30分~3時対区内在住の65歳以上の方40人師山崎律子氏 (株)余暇問題研究所代表)費2,400円

スポーツボイスフィットネス 全8回 筋力トレーニングとボイストレーニ

筋刀トレーニンクとボイストレーニングを組み合わせたプログラムで、声帯や腹筋を鍛えます。

■ 5月22日~7月10日の(水)午前10時~ 11時30分別区内在住65歳以上の方30人 (過去に受講した方を除く)師安場友紀氏 (スタジオインストラクター)置2,200円

記憶力や判断力を養うプログラムをグループで行い、脳の活性化を図ります。
① 南綾瀬コース5月20日~9月2日の第1・3(月)、7月29日(月)(7月15日を除く)午前10時~11時15分②センターコース6月7日~9月20日の第1・3(金)午前10時~11時15分。いずれも同じ内容です。 〇 つ 南綾瀬地区センター(堀切7-8-22)②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①25人②20人

#### - いずれも -

**万**往復ハガキに希望講座名(友遊クラブは希望コース名①または②)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月8日(水)、友遊クラブ②は5月21日(火)(必着)まで(多数抽選)。 会申担〒124 - 0012立石6-38-11シニア活動支援センター☎5698-6201