**11月30日㈪ 受付終了**

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

## 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55歳以上の方方往復ハガキに、希望番号（◆のみ機種名と希望日も）・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20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※ | パソコンで年賀状作成　まだ間に合うオリジナル年賀状作成　全2回 | 12/7・14㈪ | 2,000円 | 4 | 【時間】<br>午前9時30分～11時30分<br>【会場・申し込み】<br>〒124－0012立石6－38－11<br>シニア活動支援センター内<br>シニアIT・活動情報サロン<br>☎03－3692－3180 |
| B | ここが知りたいマンツーマン1日講座<br>パソコン・スマホ・タブレット（持ち込みのみ） | 12/21㈪ | 2,000円 | 2 | |
| 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 | 12/1～22の㈫ | 4,000円 | 各4 | |
| D | スマホ・タブレット入門（アンドロイド）<br>操作の基本から学べます（持ち込みのみ）　全4回 | 12/2～23の㈬ | 4,000円 | | |
| E | スマホ・タブレット（iPhone・iPad）<br>YouTubeの楽しみ方・便利機能講座　全2回 | 12/3・10㈭ | 2,000円 | | |
| F | スマホ・タブレット入門<br>LINEの基本操作から便利機能（持ち込みのみ）　全2回 | 12/17・24㈭ | 2,000円 | | |
| あ※ | パソコンで年賀状作成　まだ間に合うオリジナル年賀状作成　全2回 | 12/1・8㈫ | 2,000円 | 各4 | 【時間】<br>午前10時～正午<br>★午後1時30分～3時30分<br>【会場・申し込み】<br>〒125－0032水元4－6－15<br>水元憩い交流館<br>☎03－5660－3113 |
| い | スマホ・タブレット入門（iPhone・iPad）　役立つ便利な楽しい機能満載　全2回 | 12/15・22㈫ | 2,000円 | | |
| う | スマホ・タブレット（アンドロイド）<br>ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン講座（持ち込みのみ） | 12/2㈬または9㈬ | 2,000円 | 各日1 | |
| え | スマホ・タブレット（アンドロイド）<br>便利機能アプリ活用編（持ち込みのみ）　全2回 | 12/16・23㈬ | 2,000円 | 4 | |
| お | スマホ・タブレット（アンドロイド）<br>ここが知りたいマンツーマン1日講座（持ち込みのみ） | 12/2㈬または16㈬<br>★午後 | 2,000円 | 各日1 | |
| か | スマホ・タブレット（iPhone・iPad）<br>YouTubeの楽しみ方・便利機能講座　全2回 | 12/17・24㈭ | 2,000円 | 4 | |
| き◆ | 年末最後のここが知りたい講座<br>疑問に答えるマンツーマン１日講座　パソコン・スマホ・タブレット | 12/4・11・18・25㈮ | 2,000円 | 各日1 | |
| 301 | 初めてのパソコン　全4回 | 12/3～24の㈭午前 | 4,000円 | 各3 | 【時間】<br>午前／午前10時～正午<br>午後／午後1時30分～3時30分<br>【会場】<br>たつみ憩い交流館<br>（西新小岩2－1－4）<br>【申し込み】<br>〒133－0051江戸川区北小岩6－2－6－102<br>NPO法人ユニコムかつしか<br>☎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 | 12/5・12㈯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 | 12/5～26の㈯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 | 12/2～23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）<br>（持ち込みのみ）　全2回 | 12/3・10㈭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）<br>（持ち込みのみ）　全2回 | 12/17・24㈭午後 | 2,000円 | | |
| 1※ | パソコン応用講座（ステップアップ）<br>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（1のみ全3回） | 12/7～21の㈪ | 3,000円 | 各2 | 【時間】<br>午前10時～正午<br>【会場・申し込み】<br>〒124－0006堀切1－23－6<br>堀切憩い交流館内<br>NPO法人キッツ<br>☎03－3691－9691 |
| 2※ | | 12/1～22の㈫ | 4,000円 | | |
| 3※ | | 12/2～23の㈬ | 4,000円 | | |
| 4 | パソコン基礎講座<br>基本操作（電源ON～OFF、年賀状作成　他）　全2回 | 12/3・10㈭ | 2,000円 | | |
| 5 | | 12/4・11㈮ | 2,000円 | | |
| 6 | | 12/17・24㈭ | 2,000円 | | |
| 7 | | 12/18・25㈮ | 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。

## 銭湯で葛飾フィルハーモニー管弦楽団のメンバーによるバイオリン演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を１回240円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

日11月22日㈰午後１～２時。直接会場へ。会富士の湯（亀有２－５－７）。駐車場はありません。対区内在住の方20人程度担高齢者支援課☎03－5654－8259

## 55歳からの再就職応援セミナー

日12月７日㈪午前10時～正午会テクノプラザかつしか（青戸７－２－１）対55歳以上の方15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11月９日㈪午前10時から電話で（先着順）。申しごと発見プラザかつしか☎03－5680－8765担産業経済課

**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。