



凡例

- 日時
- 会場
- 対象
- 定員
- 内容
- 講師
- 費用
- 持ち物

このマークのあるものは、
パソコン・スマートフォンから
申し込みが可能です。

「全〇回」とある講座は、
全回の日程に参加してください。
費用の記載がない事業は、
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ください。

うんどう教室 直接会場へ

公園に設置した専用の運動器具を使用して、「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。

日会下表のとおり対区内在住おおむね65歳以上で、自力で会場まで来られる方時運動しやすい服装、飲み物担地域包括ケア担当課☎03-5698-6202

会場	日時
東金町四丁目平成公園 (東金町4-35-1)	6/7(火)・21(火) 午前10時30分～11時30分 (雨天中止)
青戸平和公園 (青戸4-23-1)	6/7(火)・21(火) 午後2～3時 (雨天中止)
高砂北公園 (高砂4-3-1)	6/8(水)・22(水) 午前10時30分～11時30分 (雨天時、8日は鎌倉憩い交流館(鎌倉2-6-20)で実施。22日は中止)
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)	6/8(水)・22(水) 午前10時30分～11時30分 (雨天中止)
間栗公園 (西新小岩2-1-4)	6/8(水)・22(水) 午後2～3時 (雨天時、つつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)で実施)

アンドロイドスマホ・タブレット初心者講座 全2回

日7月2日(土)・9日(土)▶Aコース/午前10時～正午▶Bコース/午後1時30分～3時30分会亀有学び交流館(お花茶屋3-5-6)対区内在住おおむね65歳以上の方10人費1,000円方往復ハガキに「アンドロイドスマホ・タブレット」・コース名(AまたはB)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月15日(水)(必着)まで(多数抽選)。申問〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964担地域包括ケア担当課

認知症サポーター養成講座プラス

認知症を正しく理解し、脳を活性化させ認知症を予防する方法を学びます。

日6月25日(土)午後1～3時対区内在住おおむね65歳以上の方20人方6月8日(水)午前10時から電話か窓口で(先着順)。会申問NPO法人葛飾アクティブ.COM(立石6-38-11シニア活動支援センター内)☎03-3692-3180担地域包括ケア担当課

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6月12日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会栄湯(高砂8-15-12)。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☎03-5654-8299

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 7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、6月21日(火)(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	7/3(日)	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※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 表計算ソフトの操作の基本を学びます	全2回 7/4(月)・11(月)	2,500円	各4		
C※	パソコン入門 これから始めるワード入門 イラスト・写真入りチラシで楽しもう	全2回 7/18(月)・25(月)	2,500円			
D	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 7/5(火)・12(火)	2,500円			
E	地図検索、乗換案内の便利機能 スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 7/19(火)・26(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	全4回 7/6～27(水)	4,000円			
G	スマホ・タブレット入門(アンドロイド)(持ち込みのみ) 操作の基本から学べます	全4回 7/7～28(木)	4,000円			
あ	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホで何が出来る?機種選び?難しい?	7/1(金)	500円			6
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) カレンダー、メモ、リマインダーを使いこなす	全2回 7/5(火)・12(火)	2,000円			各4
う※	パソコン入門 これから始めるワード入門 文書作成の操作の基本を学べます	全2回 7/19(火)・26(火)	2,500円			各2
え	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)	7/6(水)・13(水)	2,000円			
お	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 7/20(水)・27(水)	2,000円	4		
か★	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)	7/6(水)・20(水)	2,000円	各2		
き※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 表計算ソフトの操作の基本を学びます	全2回 7/7(木)・14(木)	2,500円	各4		
く	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 7/21(木)・28(木)	2,500円			
け	YouTubeの便利機能、動画の投稿体験で楽しもう スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド)	全2回 7/8(金)・15(金)	2,000円			
こ※	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 7/22(金)・29(金)	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 7/2～23(土)午前	4,000円		【時間】 午前/午後10時～正午 午後/午後1時30分～3時30分 【会場】 つつみ憩い交流館 (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 7/15(金)・22(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 7/6～27(水)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 7/7～28(木)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 7/7(木)・14(木)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 7/1(金)・8(金)午後	2,000円			
1※	IT応用講座(パソコンステップアップ)	7/4(月)・11(月)・25(月)	3,000円	各2		
2※	季節の挨拶状・各種案内状・報告書・住所録・表計算など の作成・作図、静止画像などの処理操作方法	全4回(1のみ全3回) 7/5～26(火)	4,000円			
3※	IT基礎講座(パソコン基礎)	7/7(木)・14(木)	2,000円			
4	基本操作(電源ON/OFF、文字入力他)	全2回 7/8(金)・15(金)	2,000円			
5	IT基礎講座(スマホ・タブレット基礎)	7/21(木)・28(木)	2,000円			
6	基本操作、情報検索、メール送受信他	全2回 7/22(金)・29(金)	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簡単な体操
やレクリエーション、筋トレ、脳
トレなどを行います。

日会下表のとおり対区
内在住おおむね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
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7) ☎03-3692-5206	6/9(木) 午後2時30分 ～3時30分
喜久の湯 (東立石2-21-16) ☎03-3691-3981	6/14(火) 午後1時30分 ～2時30分
さつき湯 (東堀切3-27-9) ☎03-3602-1447	6/15(水) 午後2～3時
栄湯 (高砂8-15-12) ☎03-3607-1427	6/16(木) 午後2時30分 ～3時30分
富の湯 (立石2-19-6) ☎03-3693-7809	6/17(金) 午後1時30分 ～2時30分
富士の湯 (亀有2-5-7) ☎03-3602-3797	6/21(火) 午後1時30分 ～2時30分
アクアドルフィンランド (立石7-16-3) ☎03-3693-2641	6/22(水) 午後1時40分 ～2時40分
寿湯 (東四つ木4-19-14) ☎03-3697-4497	6/23(木) 午後1時30分 ～2時30分
末広湯 (宝町1-2-30) ☎03-3693-3310	6/24(金) 午後2時45分 ～3時45分