



〇〇しながら お口の体操 第1回

お口の体操でお口周りの機能が高まると「かむ」「飲み込む」がスムーズになるだけでなく、表情も明るく魅力的になります。いつでもどこでも「〇〇しながら」できるので、日常に取り入れて、継続しましょう。
【担当課】 健康づくり課 ☎03 - 3602 - 1268

声を出しながら
それぞれ5回ずつ
大きく
動かしましょう



「かつしか笑顔いきいきお口体操」にも
取り組んでみましょう



お口の健康に関する相談は健康づくり課(☎03 - 3602 - 1268)へお問い合わせください。



自宅でできる 筋トレ講座



生活に取り入れて、運動不足解消や介護予防に役立てましょう。今回は、太ももの筋力を強化し、ひざ痛を予防する「椅子スクワット」を紹介します。【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03 - 5698 - 6202

- 椅子に座りましょう。
- 胸の前で手をクロスして手を使わずに、椅子から立ち上がりましょう。
- ①②を10~20回ゆっくり繰り返します。



①椅子に座りましょう。



③10~20回ゆっくり繰り返します。



②手を使わずに、椅子から立ち上がりましょう。

ポイント

- 正しい姿勢を保つ
- 呼吸は止めない
- 無理をして痛みが出ないように注意する

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 4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・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3月22日(火)(必着)まで(多数抽選)。担地域包括ケア担当課

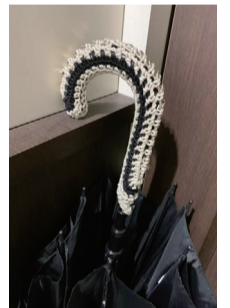
番号	コース	日程	費用 (教材費込み)	定員 (人)	時間・会場・申し込み	
A	スマホ購入をお考えの方に(1日講座) スマホってなに、何が出来るの、機種選び	4/4(月)	500円	8	【時間】 午前9時30分~11時30分 【会場・申し込み】 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロンNPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-3692-3180	
B※	パソコンで楽しむ趣味の写真 撮影・整理・保存・画像調整	全2回 4/4(月)・11(月)	2,000円	各4		
C※	パソコン入門 これから始めるエクセル 表計算ソフトの操作の基本を学びます	全2回 4/18(月)・25(月)	2,500円			
D	スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド) これから始めるLINE 基本から学ぼう	全2回 4/5(火)・12(火)	2,500円			
E※	パソコン入門 これから始めるワード 文書作成ソフトの操作の基本を学びます	全2回 4/19(火)・26(火)	2,500円			
F	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	全4回 4/6~27(水)	4,000円			
G	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 操作の基本から便利機能を楽しもう	全4回 4/7~28(木)	4,000円			
H	スマホで「シニアに役立つ安心・安全・便利機能」を知ろう (iPhone・アンドロイド) 緊急、連絡先、情報収集 他	全2回 4/17(日)・24(日)	2,000円			
あ	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	4/1(金)午前	500円			6
い	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 操作の基本から便利な新機能を楽しもう	全2回 4/5(火)・12(火) 午前	2,000円			各4
う※	パソコン入門 これから始めるワード イラスト・写真入りチラシを楽しもう	全2回 4/19(火)・26(火) 午前	2,500円		各2	
え	アンドロイドスマホ・タブレット ゆっくり学ぼう初心者向けマンツーマン1日講座(持ち込みのみ)	4/6(水)・13(水) 午前	2,000円			
お	スマホ・タブレット(アンドロイド) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)(持ち込みのみ)	全2回 4/20(水)・27(水) 午前	2,000円			
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)	4/6(水)・20(水) 午後	2,000円			
き	スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド) LINEのオリジナルスタンプを作って楽しもう	全2回 4/7(木)・14(木) 午前	2,000円			
く	スマホ・タブレット(iPhone・アンドロイド) これから始めるLINE 基本から学ぼう	全2回 4/21(木)・28(木) 午前	2,500円			
け※	パソコン入門 これから始めるエクセル 表計算ソフトの操作の基本を学びます	全2回 4/8(金)・15(金) 午前	2,500円			
こ※	スマホで「シニアに役立つ安心・安全・便利機能」を知ろう (iPhone・アンドロイド) 緊急、連絡先、情報収集 他	全2回 4/22(金)・29(金・祝) 午前	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 4/2~23(土) 午前	4,000円	各4		
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 4/15・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 4/6~27(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 4/7~28(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 4/7(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 4/1(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)	4/4(月)・11(月)・18(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	4/5(火)・12(火)・19(火)	3,000円			
3※	基本操作(電源ON~OFF、文字入力 他)	4/6(水)・13(水)・20(水)	3,000円			
4	IT基礎講座(パソコン基礎)	4/7(木)・14(木)	2,000円			
5	基本操作(電源ON~OFF、文字入力 他)	全2回 4/1(金)・8(金)	2,000円			
6	IT基礎講座(スマホ・タブレット基礎)	4/14(木)・21(木)	2,000円			
7	基本操作、情報検索、メール送受信 他	全2回 4/15(金)・22(金)	2,000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・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5660-3113
						【時間】 午前/午後10時~正午 午後/午後1時30分~3時30分 【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できる方が対象です。

空き缶のプルタブで 編み方教室

空き缶のプルタブを使ってビニール傘の
持ち手カバーを作ります。

日 3月28日(月)午後1~4時会青戸高架下集
い交流館(立石6-38-13先)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「プルタブで編み方教室」・住所・
氏名(フリガナ)・年齢・
電話番号を書いて、3月
15日(火)(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



毎月25日配信 シニア向け活動情報メールマガジン

「Cha!Cha!Cha!」に
ご登録ください



シニア向けの講座・イベント情報、元気なシ
ニアのインタビュー記事などを配信する無料
のメールマガジンです。

【登録方法】

右のQRコードから登録でき
ます。



詳しくはお問い合わせください。

【担当課】

地域包括ケア担当課 ☎03 - 5698 - 6201

凡例

日時 会場 対象 定員 内容
他その他 方申込方法 申込先
師講師 費用 持ち物
問問い合わせ先 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。ハガキファッ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。