

高齢者スマートフォン教室・相談会

1・2・3月分

シニア

スマートフォンを持っても使い方がわからない、使うのに不安がある方向けの教室・相談会を開催します。さまざまな機能を使いこなして、生活をより便利にしませんか。

区内在住の65歳以上の方

※会場でスマートフォンの貸し出しも行いますので、お持ちでない方も参加できます

下記日程表の各申込期間に、電話で江東区高齢者スマートフォン教室等事務局へ☎0120-659-719(9:00～17:00 ※土・日曜、祝日、12月28日(土)～1月5日(日)を除く)

※氏名・電話番号・希望講座・希望日・スマートフォン貸し出しの有無を伺います

※電話が混み合う場合がありますのでご了承ください

※開催情報は区報・区HPでお知らせします

図長寿応援課シニア活躍支援係☎03-3647-9468 📠03-3647-9247

スマートフォン教室

4種類の講座があります。ご自身の学びたい内容に合わせてお選びください。それぞれ1回完結の講座です。

定各回15人(申込順)

講座名	対象・内容・時間	日程	会場	申込期間
入門講座	☑スマートフォンを持っていないか持っても操作に不慣れな方 ☑スマートフォンの基本操作・カメラ・メールなど 🕒9:30～11:30	1/9(木)・10(金)・23(木)・24(金)	江東区文化センター	12/19(木)～12/27(金)、 1/6(月)～1/8(水)
		1/27(月)	東陽南地区集会所	
		1/28(火)・29(水)	古石場文化センター	
		2/18(火)・19(水)	江東区文化センター	1/20(月)～2/3(月)
		2/20(木)・21(金)	豊洲文化センター	
基本講座	☑スマートフォンの基本を学びたい方 ☑インターネットやLINE、キャッシュレス決済の基本の使い方 🕒13:30～15:30	1/9(木)・10(金)・23(木)・24(金)	江東区文化センター	12/19(木)～12/27(金)、 1/6(月)～1/8(水)
		1/28(火)・29(水)	古石場文化センター	
		2/18(火)・19(水)	江東区文化センター	1/20(月)～2/3(月)
		2/20(木)・21(金)	豊洲文化センター	
LINE講座	☑LINEを使いこなしたい方 ☑LINEの基本的な使い方から、知っている便利な機能 🕒13:30～15:30	1/14(火)・15(水)	森下文化センター	12/19(木)～12/27(金)、 1/6(月)～1/8(水)
		2/4(火)・5(水)	古石場文化センター	
		2/26(水)・27(木)	豊洲文化センター	1/20(月)～2/3(月)
キャッシュレス決済講座	☑キャッシュレス決済を使いこなしたい方 ☑キャッシュレス決済(PayPay)のインストール方法から特徴や使い方 🕒13:30～15:30	1/16(木)・17(金)	森下文化センター	12/19(木)～12/27(金)、 1/6(月)～1/8(水)
		2/12(水)・13(木)	古石場文化センター	
		3/4(火)・5(水)	豊洲文化センター	2/17(月)～3/3(月)

スマートフォン相談会

スマートフォンを使用する際の不明点やお困りごとに、相談員がマンツーマンでお答えします(相談時間は30分)。

日程	時間	定員	会場	申込期間
1/21(火)	9:30～16:30	各36人(申込順)	森下文化センター	12/19(木)～12/27(金)、 1/6(月)～1/8(水)
2/14(金)			古石場文化センター	1/20(月)～2/3(月)
3/6(木)			豊洲文化センター	2/17(月)～3/3(月)

介護予防講演会「健康寿命を延ばすシニア世代の予防習慣」

シニア

人生100年時代、いつまでも自分らしく元気に過ごすために、フレイル予防を始めませんか。介護予防が専門の理学療法士が、日常生活ですぐ始められる、知って得する予防の習慣についてお話しします。セルフチェックで今の自分の状態を知り、フレイル予防の基本、予防習慣の話を聞き、健康寿命を延ばしましょう。講師はKOTO活き粋体操の生みの親の一人、東京都リハビリテーション病院理学療法士の平野正仁さんです。

※フレイルとは身体的機能や認知機能の低下がみられる虚弱な状態のこと

🕒1月23日(木)10:00～11:45(開場9:30)

📍江東区文化センター3階レクホール

区内在住の方

定100人(申込順)

申12月6日(金)9:00から区HP申込または電話で地域ケア推進課地域ケア係へ☎03-3647-4398 📠03-3647-3165



▲平野正仁さん(講師)

グランチャ東雲 冬の20講座

シニア

🕒1～3月(講座により開講期間が異なる)

📍グランチャ東雲

区内在住の60歳以上の方

定 費講座により異なる(未受講の方を優先し、抽選)

内スマホ入門、PC初挑戦、ボイストレーニング、はじめての英会話、マシーントレーニング、転倒予防体操ほか

申12月15日(日)(消印有効)までに窓口(返信用はがき持参)または往復はがき(1講座につき1枚)に9面申込記入例の①～④と⑤年齢⑥性別⑦グランチャ番号(登録者の方のみ)を記入し、〒135-0062 東雲1-9-46グランチャ東雲へ☎03-5548-1992 📠03-5548-1995 ※詳細はグランチャ東雲で配布するチラシやグランチャ東雲HPで

乳がん検診 1・2月は区外検診機関でも受診できます！12月5日(木)から申込開始

乳がん検診は、1・2月は区外にある検診機関「東京都予防医学協会」でも受診できます。

受診を希望する方は電話でお申し込みください。乳がん検診の受診券をお持ちでない方は、申し込みができません。前年度未受診の方で今年度受診を希望する方、転入で受診券が届いていない方、受診券を紛失された方は、保健所健康推進課健康づくり係までお問い合わせください。

※予約の際は「江東区乳がん検診の予約」と伝えてください

※申込後、確認の受診案内が検診機関から届きます

※検診直前の申し込みは対応できない場合があります

※申込開始直後や週初めは電話が大変混み合います。つながらない場合は時間を置いておかけ直してください



電話番号(申込専用)	☎0120-489-559
申し込み	12月5日(木)から電話で(申込順) 【受付時間】月～金曜9:00～17:00(祝日、12月27日(金)～1月6日(月)を除く)
申込場所・検診実施会場	(公財)東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2) JR総武・中央線、都営新宿線市ヶ谷駅徒歩5分 東京メトロ有楽町線・南北線市ヶ谷駅5・6出口徒歩2分
検診実施期間	1月7日(火)～2月20日(木) ※第1・3土曜の午前中も可
対象者	40歳以上の偶数年齢の女性区民 ※年齢は令和7年3月31日現在 ※前年度未受診の方も受診可能
検診項目	問診(質問票)、マンモグラフィ
自己負担金	1,000円 ※令和5年度住民税非課税者、生活保護受給者等は無料

※国のがん検診支援事業により、令和6年4月1日現在40歳の方にはクーポン券が送付され、無料で受診できます

図保健所健康推進課健康づくり係☎03-3647-9487 📠03-3615-7171
(こちらの電話番号からは予約はできません。上記申込専用電話番号からお申し込みください)