

高齢者スマートフォン教室・相談会(5月・6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

※費用は無料です



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 (月～金曜9:00～17:00 ※祝日除く)

※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

※7月以降も地域を変えて開催予定です。開催情報は区報・区HPでお知らせします

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

7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。各回15人(申込順)

講座名	対象・内容	日程	開催時間	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慣れない方 スマートフォンの基本操作・カメラ・メールなど	5/13(火)・16(金)・19(月)	9:30～11:30	江東区文化センター	4/28(月)～5/12(月)
		5/14(水)・15(木)		森下文化センター	
		6/3(火)・4(水)・5(木)		江東区文化センター	5/19(月)～6/2(月)
		6/13(金)		古石場文化センター	5/28(水)～6/10(火)
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、アプリのインストールなど	5/13(火)・16(金)・19(月)	13:30～15:30	江東区文化センター	4/28(月)～5/12(月)
		5/14(水)・15(木)・20(火)・21(水)		森下文化センター	
		6/3(火)・4(水)・5(木)		江東区文化センター	5/19(月)～6/2(月)
		6/13(金)・24(火)・27(金)		古石場文化センター	5/28(水)～6/10(火)
LINE講座	初心者コース LINE初心者、使っているがメッセージを受けることが中心の方 LINEでできること、友達追加方法、メッセージ・写真の送り方、スタンプの送り方	5/14(水)	9:30～11:30	江東区文化センター	4/28(月)～5/12(月)
		5/16(金)・22(木)		森下文化センター	
		6/6(金)		江東区文化センター	5/19(月)～6/2(月)
		6/13(金)		森下文化センター	5/28(水)～6/10(火)
		6/18(水)・26(木)		古石場文化センター	
	使いこなしコース LINEを使いこなしたい方 LINEの基本的な使い方から、知っていると便利な機能	5/15(木)	9:30～11:30	江東区文化センター	4/28(月)～5/12(月)
		5/16(金)	13:30～15:30	森下文化センター	
		5/23(金)	9:30～11:30	森下文化センター	5/19(月)～6/2(月)
		6/10(火)	9:30～11:30	江東区文化センター	
		6/13(金)	13:30～15:30	森下文化センター	5/28(水)～6/10(火)
		6/20(金)	9:30～11:30	古石場文化センター	
		6/26(木)	13:30～15:30	古石場文化センター	
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	5/14(水)・15(木)	13:30～15:30	江東区文化センター	4/28(月)～5/12(月)
		5/22(木)・23(金)・27(火)・30(金)		森下文化センター	
		6/6(金)・10(火)		江東区文化センター	5/19(月)～6/2(月)
		6/18(水)・20(金)		古石場文化センター	5/28(水)～6/10(火)
文字入力・タッチ操作講座	スマートフォンを持っていないか、持っても操作に慣れない方 スマートフォンの文字入力の仕方、タッチ基本操作	5/20(火)	9:30～11:30	江東区文化センター	4/28(月)～5/12(月)
		5/29(木)・30(金)		森下文化センター	
		6/11(水)		江東区文化センター	5/19(月)～6/2(月)
		6/27(金)		古石場文化センター	5/28(水)～6/10(火)
マップ講座	マップアプリを使いこなしたい方 マップアプリ(Googleマップ)の使い方、江東区の防災アプリの使い方	5/20(火)	13:30～15:30	江東区文化センター	4/28(月)～5/12(月)
		5/29(木)		森下文化センター	
SNS講座	SNSを使い始めたい方 SNS(Instagram、X)の登録手順や使い方	6/11(水)	13:30～15:30	江東区文化センター	5/19(月)～6/2(月)
		6/17(火)		森下文化センター	5/28(水)～6/10(火)

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
5/22(木)	9:30～16:30	各36人(申込順)	江東区文化センター	5/9(金)～21(水)
6/12(木)			江東区文化センター	5/19(月)～6/2(月)
6/19(木)			森下文化センター	5/28(水)～6/10(火)

～65歳以上の方の～ 食事で作る!! 健康教室

シニア

年齢に合った栄養摂取は、介護予防の重要なポイントです。シルバー世代向けの食事、減塩、腸活(便秘予防)、簡単料理レシピなど今すぐ役立つお話を聞き、教室終了後も続けられる記録表を使って自身の食生活の振り返りを行います。バランスのよい栄養摂取と健康な体づくりのためにぜひご参加ください。

5月27日～7月15日の火曜(全8回) 10:00～11:00

大島プレールビル(大島1-9-8)

区内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

20人(抽選) ※昨年度参加していない方を優先

4月25日(金)9:00～5月16日(金)に(株)フォーラルに電話で03-3681-9876(月～金曜9:00～18:00 ※祝日除く) 03-3683-0157

地域ケア推進課地域ケア係03-3647-4398 03-3647-3165