

高齢者のための
スマートフォンの使い方教室



スマートフォンを持っているが使い方がよく分からない方が対象です。基本的な使い方を知って活用しましょう。

2/16(木) 午後2時～4時

講師：KDDI (株) 派遣講師
会場：5階 研修室5
対象：おおむね60歳以上のスマートフォンをお持ちの方
定員：20人 (申込先着順)
受講料：無料

高齢者のためのパソコン
知りたい便利テク



一つのパソコン操作にも、いろいろなやり方があります。ちょっと知っているのと操作が格段に便利になる機能を中心に学びます。便利な機能を使ってパソコンライフを楽しみましょう。

2/9(木) 午前10時～午後3時
(途中昼休憩あり)

講師：コスモエデュケーション 派遣講師
会場：5階 コンピュータ研修室
対象：おおむね60歳以上で文字入力の出来るパソコン初心者
定員：20人 (申込先着順)
受講料：2,600円 (一般)
1,820円 (高割・障割)
教材費：100円

老後の不安を安心に変える
賢い備え



世界で経験したことのない程のスピードで進む日本の高齢社会。認知症患者も現在の1.5倍になると推定されています。認知症、介護と仕事の両立、後見制度など、地域で安心して暮らせる方法を学び、安心して老後を過ごせるようにしましょう。

2/18・25、3/4・11 の毎週土曜日
午後6時30分～8時
3/11のみ午前10時30分～正午

講師：繁田 雅弘氏 (首都大学東京 健康福祉学部教授) 他
会場：5階 研修室4
対象：16歳以上の方
定員：30人 (申込先着順)
受講料：1,000円 (一律)

初めての遺言書・遺産分割
協議書の書き方



「自筆証書遺言」「公正証書遺言」など遺言書の種類の説明、保管の仕方、家庭裁判所や公証役場の役割と料金など具体的な内容で遺言書作成のノウハウを学びます。また遺言書がない場合の法定相続や遺産分割協議書の作り方も学びます。

2/11(土・祝) 午後2時～4時

講師：高橋 一也氏
(ファイナンシャルプランナー、相続診断士)
会場：5階 研修室4
対象：16歳以上の方
定員：25人 (申込先着順)
受講料：無料

日本庭園と建築の歴史



日本庭園と建築は切り離して語ることができません。一体のものとして、時の為政者などの生活や思想、宗教などと深く結び付いているからです。貴族の寝殿造と庭、浄土宗寺院と浄土庭園、禅宗寺院と枯山水、茶室と路地、町屋と壺庭、そして大名屋敷と池泉回遊式庭園。時代とともにその形状を変化させてきた庭園文化の変遷を学びます。

2/8・15・22 毎週水曜日 3日制
午後2時～3時30分

講師：玉井 哲雄氏
(国立歴史民俗博物館名誉教授、日本庭園学会理事)
会場：5階 研修室1
対象：16歳以上の方
定員：50人 (申込先着順)
受講料：2,100円 (一般)、1,470円 (高割・障割)

見つけましょう！
あなたの似合う色



肌の色や瞳の色が一人一人違うように、人それぞれに似合う色があります。グループワークをしながら色彩の基礎知識を学び、自分に似合う色を見つけてみましょう！

2/3・10・24 いずれも金曜日
3日制
午後2時～3時30分

講師：酒巻 明美氏
(有限会社ソフィア倶楽部)
会場：5階 研修室3
対象：16歳以上の女性の方
定員：25人 (申込先着順)
受講料：3,000円 (一般)
2,100円 (高割・障割)
教材費：1,000円

介護予防はつらつ教室



いつまでも元気で過ごせるように、「あだちらくらく体操」を主体に体づくり。ひと月に2回開催。他に「真ん中探し体操」「軸くるくる体操」「天然コルセット体操」「肩胸楽々体操」「トイレ安心体操」などを行っています。

1/12(木) 午後1時30分～3時
1/21(土) 午前10時～11時30分

講師：介護予防健康作りチーム 「快体心咲」派遣講師2名
会場：4階 講堂
対象：足立区在住で、介護を要しない65歳以上の方 (一般高齢者向け)
定員：各25人 (申込先着順)
受講料：無料
※動きやすい服装、水分補給飲料 ※12日・21日いずれか指定

高齢者のためのパソコンで
デジカメ写真の整理活用術



誰でも手軽にスマートフォンやデジカメで写真が取れるようになりましたが、整理整頓はできていますか？パソコンへの取り込み方から上手な整理方法までゆっくり丁寧に教えます。

2/23(木) 午前10時～午後3時
(途中昼休憩あり)

講師：コスモエデュケーション 派遣講師
会場：5階 コンピュータ研修室
対象：おおむね60歳以上で文字入力の出来るパソコン初心者
定員：20人 (申込先着順)
受講料：2,600円 (一般)
1,820円 (高割・障割)
教材費：100円

あだちシニア元気大学
屋内でできる健康運動



寒い季節でも屋内でできる運動にチャレンジしてみましょう！より生き生きと充実したシニアライフのため、健康づくりを学ぶ講座です。参加者同士で楽しく交流しながら進めていきます。主な内容：体力測定、自宅でできる健康運動、介護予防ヨガレッスン、卓球レクリエーション

2/6(月)・14(火)・22(水)、3/6(月)
4日制 午後2時～4時

講師：黒田 恵美子氏ほか (一般社団法人ケア・ウォーキング普及会) ほか
会場：4階 講堂
対象：おおむね65歳以上の方
定員：30人 (申込先着順)
受講料：2,000円 (一般)
1,400円 (高割・障割)
保険料：40円

「ティツィアーノとヴェネツィア派展」NHK講演会



1月21日(土)～4月2日(日)、東京都美術館で開催され日伊国交樹立150周年記念「ティツィアーノとヴェネツィア派展」のNHK主催展覧会関連文化講演会です。ルネッサンス期、ミケランジェロやラファエロが活躍したフィレンツェに比肩し、色彩豊かな作品を生み出したヴェネツィア。「画家の王者」と称され、後世まで大きな影響を与えたティツィアーノとヴェネツィア派の作品の見どころをお話します。講演会参加者には1人1枚、無料招待券をプレゼントします。

2/26(日) 午後2時～3時30分

講師：小林 明子氏 (東京都美術館 学芸員)
会場：4階 講堂
対象：16歳以上の方
定員：200人 (申込先着順)
受講料：無料

おもてなし講座 「異文化
コミュニケーションを学ぶ」



日本人が良いと思う事と外国人が良いと思う事は違います。その具体例を通して異文化間でのコミュニケーションのポイントについて、外国人講師が紹介します。

2/16(木) 午後1時～2時30分

講師：ジニー・ウィルソン氏 (REDWOOD英語講師)
会場：5階 研修室4
対象：16歳以上の方
定員：30人 (申込先着順)
受講料：700円 (一般)
490円 (高割・障割)

学びピアコンサート
金 亜軍の「陽気な揚琴物語」



ピアノの原型の一つとされる揚琴。その繊細な音色を楽しむコンサートです。中国の旧正月にあたるこの時期、にぎやかな中国曲から日本の懐かしい名曲の数々…映画音楽「第三の男」も演奏します！

2/4(土) 午後2時～3時30分

出演：金 亜軍氏 (揚琴プレイヤー)
海老原 真二氏 (キーボードプレイヤー)
会場：4階 講堂
対象：16歳以上の方
定員：190人 (申込先着順)
受講料：1,000円 (一律)
※招待券でご参加の方はお申込み時にその旨をお伝えください。