



地域デビューでいきいきライフ！
シニアボランティア入門

とき 8月20日(木) 午前10時～12時
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対象 区内在住の65歳以上の方
定員 30名(申込順)
内容 地域でのボランティアへの参加方法を学ぶ。介護保険サポーター・ポイント制度の説明、活動先へのミニツアーもあり

申込方法 8月17日(月)17時までに電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で
問合せ ちよだボランティアセンター☎03-6265-6522
FAX 03-3265-1902
✉volunteer@chiyoda-cosw.jp

敬老会入場券を送付します

9月7日(月)・8日(火)の敬老会の入場券を8月下旬ごろに送ります。バス乗車予約をした方にはバス乗車券を同封。グループで申し込んだ場合も各参加者宛てに送付。8月27日(木)までに届かない場合はお問い合わせを。
問合せ 福祉総務課福祉総務係☎03-5211-4209
その他 敬老会当日に配布するお菓子が残った場合、敬老会開

催後に数日間、区役所にて先着順で配布予定。詳しくは広報千代田9月5日号で。敬老会の様子は10月上旬ごろに区公式YouTubeに期間限定で公開予定。詳しくは同時期にHPへ掲載



筋力向上教室(コースC)
参加者募集

とき 10月2日～12月18日の毎週火曜・金曜(祝日を除く全22回) 午前10時～正午
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対象 区内在住者65歳以上で体力の低下がみられる方や要支援1・2の方
定員 12名(選考／事前に専門



相談員との面談あり)
内容 週2回のマシントレーニングで栄養・口腔機能に関する知識を学び、3か月間継続して改善を目指す
申込方法 9月16日(水)までに電話で
問合せ 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141、神田☎03-5297-2255

扶養親族等申告書の提出を

老齢または退職を理由に支給される年金には所得税がかかります。所得税の課税対象となる方には、日本年金機構から「扶養親族等申告書」を送ります。必要事項を記入し、日本年金機構に提出してください。
問合せ 千代田年金事務所☎03-3265-4381



ちよだスマホ教室

区内在住者を対象に、区役所や各区民館などで、スマホの使い方を学べる講習会や相談会、イベントを開催しています。初心者でも気軽に参加できます。参加には予約が必要です。飛び入り参加はできませんのでご注意ください。各回前日までにコールセンターからお申し込みください。

実施内容によっては、必要なアプリをダウンロードしていただく場合があります。

chiyodx(ちよだっくす)

今年度初めて参加された方には
東京ポイント500ptをプレゼント！
※一人1回のみ、相談会は対象外

コールセンター

午前9時～午後5時(年末年始を除く)

講習会

ネット検索の方法やアプリ・カメラの使い方などを学ぶ

- インターネット検索方法
- アプリのインストール方法
- 写真や動画の撮り方

こんな方におすすめ

- スマホでできることを知りたい
- スマホを持っていないけど気になる

相談会

講習会での疑問点や困りごとなど最大30分マンツーマンで相談できる。予約が空いていれば、講習会の疑問もその日のうちに解決

こんな方におすすめ

- 1対1でスマホの操作が知りたい
- スマホでできることをさらに増やしたい

イベント

「今日からスマホと始める健康習慣(屋内)」

- スマホの健康管理アプリの使い方を学ぶ
- 歩数計や緊急SOSなどの使い方も習う

こんな方におすすめ

- 楽しみながらスマホ操作を学びたい
- スマホをさらに使いこなしたい

8月～9月のスケジュール(10月以降も順次開催)

場所	開催日	時間	内容
区役所6階601会議室	9月1日(火)	午前10時～正午	相談会
区役所4階401会議室	9月28日(月)		イベント
いきいきプラザ一番町1階(一番町12)	8月28日(金)		相談会
九段小学校ランチルーム(三番町16)	9月12日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	講習会
神保町区民館2階洋室A(神田神保町2-40)	9月7日(月)		相談会
神田公園区民館5階洋室B(神田司町 2-2)	8月24日(月)		講習会
			相談会

相談窓口

スマホ操作の疑問点や講習会で分からなかった内容など、対面または電話(コールセンター)でお答えします。気軽にお問い合わせください。
※個別の製品情報や通信会社に関する質問、個人情報を含む操作などは答えられない場合あり

会場(対面窓口)

ソフマップAKIBA駅前館2階サービスサポートカウンター(外神田1-15-8)
※対面窓口は事前予約制、窓口開設時間は午前11時～午後5時

申込方法

コールセンターで予約または相談