いきいきライフ

筋力向上教室（コースD）参加者募集

とき　令和9年1月5日～3月23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を中心に、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　12月9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

ちよだふれあいスマイルデー

とき　11月23日（月・祝）午前11時～午後0時15分（当日直接会場へ）
会場　区民ホール（区役所1階）
対象　区内在住の障害者とその家族（案内状をお持ちでない方は問合せ先へ）
内容　式典や演芸（炎舞太鼓、ヴァイオリン＆アコーディオンコンサート）で楽しく過ごす
問合せ　障害者福祉センターえみふる☎03-3291-0600
その他　手話通訳と要約筆記あり

GO!GO!シニア就職面接会

とき　11月20日（金）午後1時～4時（当日直接会場へ／受け付け午前11時30分～午後3時）
会場　東京しごとセンター（飯田橋3-10-3）
内容　8社程度参加
問合せ　ハローワーク飯田橋シニアコーナー（飯田橋3-10-3東京しごとセンター1階）☎03-5211-2360

出張入会説明会を開催！ シルバー人材センターで一緒に働きませんか？



12月は通常の入会説明会に加え、富士見地区、神田公園地区、和泉橋地区で入会説明会を開催します。

と　き　①12月2日（水）②4日（金）③14日（月）いずれも午後2時～
会　場　①富士見区民館（富士見1-6-7）②神田公園区民館（神田司町2-2）③和泉橋区民館（神田佐久間町1-11-7）
対　象　60歳以上の区内在住者
内　容　事業概要や仕事内容、入会手続きの説明
申込方法　11月30日（月）までに電話で
問合せ　シルバー人材センター☎03-3265-1903（平日午前8時30分～午後5時）
その他　持ち物＝筆記用具、氏名・住所・生年月日が確認できる公的身分証明書



ちよだスマホ教室

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）

区内在住者を対象に、区役所や各区民館、区立施設等で、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。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。

今年度初めて参加された方には
東京都公式アプリの東京ポイント500ptをプレゼント！
※プレゼントは1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）
固定電話 ☎0077-78-9033　携帯電話・スマホ・IP電話 ☎050-3163-9033

講習会

ネット検索やアプリ・カメラなどを学ぶ
内容
・インターネット検索の方法
・アプリのインストール方法
・写真や動画の撮り方

相談会

講習会での疑問やスマホの操作での困りごとなど最大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

ステップアップ講習会

毎週1回、ステップアップ形式で学ぶ※すべての回に参加できる方に限る
内容
・入門編＝基本操作、電話や電話帳の使い方
・初級編＝検索、アプリ・カメラの使い方
・中級編＝LINEの基本操作
・上級編＝地図アプリ・乗換案内の使い方

イベント

11月　スマホで楽しくおでかけ！写真撮影と地図アプリ活用を体験
内容　区役所周辺を散歩しながら地図アプリの使い方や屋外での写真撮影を体験※天候によって屋内イベントに変更する場合あり

11月～12月のスケジュール（令和9年1月以降も順次開催）

定　員　講習会＝各回12名、相談会＝各回12名、イベント＝8名（申込順／要予約）
その他　持ち物＝スマートフォン※貸し出しもあり

場所	開催日	時間	内容
区役所4階401会議室	11月16日（月）	午前10時～正午	イベント
	12月8日（火）		ステップアップ講習会
	12月15日（火）		
	12月22日（火）		
区役所4階402会議室・403会議室	12月1日（火）		
区役所6階601会議室	12月18日（金）		相談会
いきいきプラザ一番町1階（一番町12）	11月20日（金）		
	12月14日（月）		
ほほえみプラザ1階多目的ホールA（岩本町2-15-3）	12月11日（金）		
麹町区民館地下1階洋室C（麹町2-8）	11月27日（金）		
富士見区民館地下1階洋室E（富士見1-6-7）	12月17日（木）		講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会
万世橋区民館7階洋室A（外神田1-1-13）	11月24日（火）	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	相談会
	12月5日（土）	午前10時～正午	講習会
		午後1時30分～3時30分	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）でお答えいたします。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

⚠特殊詐欺注意⚠◆ATMで還付金は受け取れません！◆区役所職員がキャッシュカードを預かることはありません！