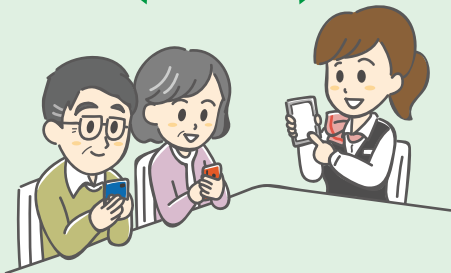


スマホ講座

スマホ貸出し

費用無料



高年者 スマホ教室 (Android)

☑ スマホ (Android) の基本の操作、LINE・QRコードの読み取り方などを学ぶ。貸出しスマートフォンを使用。
📅 6/19🕒 10時～12時
📍 新田西文化センター
👤 おおむね60歳以上
👥 定20人
📞 6/3📞 から新田西文化センターへ。
☎ 942-0778📠 946-1508

ICT講座 スマホ入門 (Android)

☑ 貸出しスマートフォンを使用。
📅 6/25🕒 10時～12時
📍 谷塚文化センター
👤 18歳以上でスマートフォン初心者、操作に慣れていない人。
👥 定20人
📞 6/3📞 から谷塚文化センターへ。
☎ 928-6271📠 928-6272

スマホの基本と LINE体験 (Android)

☑ シニアチャレンジ講座。スマホの特徴、マップ・カメラ、LINEの基本的な使い方を学ぶ。貸出しスマートフォンを使用。
📅 7/2🕒 10時～12時
📍 谷塚文化センター
👤 65歳以上 定20人
📞 6/4📞 から谷塚文化センターへ。
☎ 928-6271📠 928-6272



シニア・福祉

ハピネスエクササイズ

☑ 昭和の歌謡曲などに合わせ、楽しくエクササイズ！軽く息が弾む運動により、筋力やバランス、柔軟性を高めましょう。
📅 6/14～8/2の🕒 10時15分～11時15分 (全8回)
📍 ふれあいの里
👤 60歳以上 定24人
📞 6/3📞 から電話でふれあいの里へ。
☎ 920-6222📠 920-6251

暑さに負けない！ 夏の元気ごはん



☑ 調理実習、試食、管理栄養士による講話を通し、いつまでも元気に生活できるよう楽しく学ぶ教室です。
📅 6/25🕒 10時～12時30分
📍 保健センター
👤 持エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク (調理時使用)
👤 65歳以上 定15人
📎 費500円
📞 6/3📞 から電話で保健センターまたは申込フォーム (QRコード) へ。
☎ 922-0200
📠 922-1516



かけはしサロン

☑ みんなでレクを楽しもう。
📅 7/3🕒 13時～14時30分
📍 であいの森
👤 60歳以上 定20人
📞 6/10📞 10時から電話でであいの森へ。
☎ 936-2791📠 936-2792

健康体操体験会

☑ ラジオ体操・みんなの体操、「バツテン棒体操で転倒予防を」など。初心者歓迎。
📅 7/2🕒 13時30分～14時30分
📍 瀬崎コミセン
👤 健康運動指導士の田辺雅子氏
👤 高年者 持室内靴 定30人
📞 6/17📞 10時から瀬崎コミセンへ。
☎ 924-5300

60歳からのスポーツサロン

☑ 健康づくりに役立つ実技中心の講座。時間はいずれも9時15分～11時。
📎 費各200円 持室内靴
👤 60歳以上 定各50人
📞 6/19📞 までに電話でスポーツ振興課へ。
☎ 922-2861📠 922-3172
民踊
📅 7/5～8/23の🕒 (全6回)
📍 谷塚文化センター
レクリエーションダンス
📅 7/3～9/4の🕒 (全6回)
📍 中央公民館

介護者のつどい

☑ 介護者が、思いや体験を話したり、体験を共有できたりする場です。

日時	場所
6/ 7🕒 13時15分～	高砂コミセン (中央1-2-5)
6/ 8🕒 13時～	新里文化センター (新里町983)
6/11🕒 13時15分～	草加市文化会館 (松江1-1-5)
6/12🕒 13時～	であいの森 (柿木町261-1)
6/19🕒 13時15分～	勤労福祉会館 (旭町6-13-20)
6/19🕒 18時30分～	旧かっぱ天国 (谷塚町647-8)
6/21🕒 13時30分～	ケアステーションかしの木 (草加1-8-13)

📍 長寿支援課☎ 922-1281📠 922-3279

高年者の元気ルーム

☑ 交通事故防止の座学、ファイブコグ (高齢者用集団認知検査)。
📅 6/13～27の🕒 14時～15時30分 (全3回)
📍 柿木公民館
👤 おおむね65歳以上 定30人
📞 6/3📞 から柿木公民館へ (窓口優先)。
☎ 931-3117📠 933-2501

介護予防教室



☑ 地域包括支援センター等が主体となり、主に圏域内の地域住民に向けて、介護や認知症の予防のための体操や脳トレなどを行う教室です。日時や場所の詳細は市HP (QRコード) で確認し、各センターへ申込みを。
📍 地域支援室☎ 922-2862📠 922-3279

特殊詐欺から身を守ろう 我が家の防犯対策も！

☑ 警察官OBが最新の特殊詐欺の手口と被害状況、身近な犯罪から身を守る方法を紹介。詐欺対策に有効な電話機の操作方法の実演もあります。
📅 6/27🕒 10時～11時30分
📍 川柳文化センター
👤 おおむね60歳以上 定20人
📞 6/3📞 から川柳文化センターへ。
☎ 936-4088📠 930-1509

いつもの食材で 本場の中華料理を作ろう

☑ なじみのある中華料理「チンジャオロース」の本場の調理法をマスターしましょう。みんなで作ると楽しい！美味しい！！
📅 6/24🕒 10時15分～13時

📍 ふれあいの里 定60歳以上
📎 費800円 定10人
📞 6/4🕒 10時から電話でふれあいの里へ。
☎ 920-6222📠 920-6251

難聴者のつどい



☑ 聞こえにくい人、聞こえに不安のある人同士で災害について学び、情報交換や懇談をします。
📅 6/22🕒 10時～12時 場中央公民館
👤 難聴者や中途失聴者、その家族 定25人 市危機管理課職員
📞 草加市社会福祉協議会またはメール (QRコード) で。
☎ 932-6770📠 932-6781

オレンジカフェ (認知症カフェ)



☑ オレンジカフェは認知症とともに生きる本人や、その家族、地域に住む人、専門職など認知症に関心のある誰もが利用できる地域の居場所です。認知症に関する相談や情報交換、参加者同士で交流するなどお茶を飲みながら思い思いの時間を過ごしてみませんか。開催日時等の詳細は市HP (QRコード) で確認を。
📍 地域支援室☎ 922-2862📠 922-3279



施設休館

草加市文化会館
📅 6/18🕒 ～19🕒
📍 同館☎ 931-9325📠 936-4690
コミセン・ミニコミセン (瀬崎コミセン除く)
📅 6/20🕒
📍 草加市コミュニティ協議会
☎ 922-6327

