

高



区内在住の高齢のかたを対象にしています

最も身近なデジタル端末の1つであるスマートフォンが使えると、日常生活はもっと便利に、もっと豊かになるかもしれません。スマートフォンを活用するきっかけに、スマートフォン教室に参加してみませんか。また、スマートフォン相談会も実施します。

☎DX戦略課(☎5722-9245、☎5721-7810)

スマートフォン相談会(申し込み不要・先着順)

スマートフォンの使い方に関する疑問や不安を解消するための個別相談会です。希望者は当日会場へお越しください。

時 11月6~27日の毎週月曜日9:00~12:00、13:00~16:00
場 総合庁舎本館1階D会議室

スマートフォン教室(申し込みが必要)

操作の基本から応用までを4回の講習で学ぶ初心者向けの教室です。スマートフォンを持っていないかたには貸し出しも行います。

基本

- スマートフォンに関する用語や注意点
- 地図・メール機能の使い方
- 写真・動画の撮影方法
- 二次元コードの読み取り方
- 音声を使ったインターネット検索

応用

- LINEの活用
- オンライン会議アプリZoomの説明
- アプリのダウンロード方法
- キャッシュレス決済の説明

教室のポイント

- 回ごとに前回の振り返りを行い、学習した内容の反復確認ができます
- 質問の時間を設けているため、聞きたい内容を当日のうちに確認することができます

会場	日時(各全4回)	定員
鷹番住区センター(鷹番3-17-20)	11月28日~12月19日の毎週火曜日 ①9:30~12:00 ②13:30~16:00	各10人(抽選)
自由が丘住区センター(自由が丘1-24-12)	11月29日~12月20日の毎週水曜日 ③9:30~12:00 ④13:30~16:00	
下目黒住区センター(下目黒2-20-19)	11月30日~12月21日の毎週木曜日 ⑤9:30~12:00 ⑥13:30~16:00	
向原住区センター(目黒本町5-22-11)	12月1~22日の毎週金曜日 ⑦9:30~12:00 ⑧13:30~16:00	

☎電話、ハガキ(スマートフォン教室参加希望と明記の上、希望日時①~⑧のいずれか、住所、氏名(ふりがな)、電話、スマートフォン貸し出し希望者はその旨を記入)で、10月27日(必着)までに、DX戦略課(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、☎5722-9245)へ
※抽選結果は11月7日頃に郵送でお知らせします

高

**65歳以上のかたへ
自分に合ったフレイル予防を見つけましょう
介護予防教室のご紹介(後期)**

☎10月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

お口と食の健康教室

口くうフレイル(口の機能低下)や誤えん性肺炎の予防につながる口や全身の体操、栄養のポイントを学びます。

会場	日時(全4回)	定員
総合庁舎本館E会議室	11月28日~12月19日の毎週火曜日 13:30~15:30	15人(先着)

ひざの痛み予防講習会

筋肉を鍛え、膝の安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

会場	日時(全2回)	定員
中根住区センター(大岡山1-37-2)	11月13日(月)・20日(月) 13:30~15:00	25人(先着)

オンラインでフレイル予防

スマートフォンやパソコンなどで会議アプリZoomを活用し、介護予防・フレイル予防に関する講話や自宅で取り組める運動を実践します。希望者は事前に操作説明会を行います。

内容	会場・日時	定員
操作説明会	碑住区センター(碑文谷2-16-6)・ 11月15日(水)13:30~15:00	15人(先着)
オンライン受講	自宅・11月22日~12月13日の毎週水曜日 14:00~15:00(全4回)	

フレイルとは加齢により心身の機能が低下した虚弱の状態を意味します。フレイルを予防し、元気でいきいきと生活するため、毎日の生活で実践できる知識や方法を学びます。いずれの教室・講習会も事前に申し込みが必要です。



☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)

脳とからだのいきいき教室

日常に取り入れたい認知症機能の低下予防につながる生活習慣や運動を楽しく学び、脳の活性化を図ります。

会場	日時(各全8回)	定員
①総合庁舎本館E会議室	11月28日~6年1月23日(1月2日を除く)の毎週火曜日	各20人(先着)
②油面住区センター(中町1-6-23)	①10:00~11:30 ②13:30~15:00	

椅子トリムdeフレイル予防

椅子を使用し、無理なくできるストレッチや体重を利用した運動などと、フレイル予防について学びます。

☎要支援・要介護認定を受けていないかた(前期の同教室に参加していないかた優先)

会場	日時(各全8回)	定員
中央町社会教育館(中央町2-4-18)	11月17日~6年1月19日(12月29日、1月5日を除く)の毎週金曜日 10:00~11:30	15人(先着)
大岡山西住区センター(平町1-15-12)	11月20日~6年1月22日(1月1・8日を除く)の毎週月曜日 10:00~11:30	15人(先着)
不動住区センター(下目黒6-8-23)	11月21日~6年1月16日(1月2日を除く)の毎週火曜日 10:00~11:30	10人(先着)
月光原住区センター(目黒本町4-16-18)	11月29日~6年1月24日(1月3日を除く)の毎週水曜日 13:30~15:00	15人(先着)