

# しごと・生きがいづくり・社会参加

## 1 シルバー人材センター

### ●センター事業の目的

高齢者が、知識や経験などを活かしながら、地域で元気に活動するために、働くことをとおした「生きがいづくり」や「地域への参加」をサポートします。仕事と趣味・ボランティア活動を両立しやすいなど、高齢者に合ったシステムです。

### ●仕事の内容

高齢者の安全に配慮したもので、臨時的・短期的な業務（おおむね月 10 日以内）または軽易な業務（おおむね週 20 時間以内）です。会社や公共団体、ご家庭などから、自転車整理、家事援助、ビル清掃、各種封入作業、施設受付、簡単な大工仕事など様々な仕事を引き受け、会員の経験・能力・ご希望に応じて割り振ります。

### ●会員になるには

60 歳以上の区民で、健康で働くことやボランティア活動への意欲を持ち、センターの「自主・自立、共働・共助」の趣旨に賛同できる方は、毎月 13 日（休日のときは前日）の入会説明会に参加し、理事会で承認された後、年会費（1,000 円）を払うことにより会員になります。

中央区シルバー人材センター ☎ 3551-2700

（八丁堀 3-17-9 京華スクエア 1 階）

問い合わせ先

相談日時 月曜日～金曜日（祝日および年末年始を除く）  
午前9時～午後5時

<https://webc.sjc.ne.jp/chuo>



## 2 無料職業紹介所「シルバーワーク中央」／高齢者の就業相談窓口

- 仕事を探しているおおむね 55 歳以上の方に対し、仕事相談や紹介を行う高齢者無料職業紹介所です。独自開拓による地域密着の求人情報に加え、ハローワーク、東京しごと財団などとの連携による求人案件など、フルタイムからパートタイムまで、常時 4,000 件におよぶ多種多様な求人情報を閲覧いただくことができます。
- 窓口では、職種選択や求人探し等の相談や、応募書類・面接についてのアドバイス、あるいは仕事内容・条件についての質問などに柔軟に応じ、紹介しています。セミナーや面接会等の各種イベントも行っています。
- 求人情報の一部やイベント情報などはホームページでもご覧いただけます。

中央区社会福祉協議会 シルバーワーク中央 ☎ 3551-9200

（八丁堀 3-17-9 京華スクエア 1 階）

問い合わせ先

相談日時 月曜日～金曜日（祝日および年末年始を除く）  
午前9時～午後5時

<https://sw-chuo.com>



## 3 東京しごとセンター

東京都が都民の方の雇用や就業を支援するために設置した、<しごとに関するワンストップサービスセンター>です。

### ●東京しごとセンター

仕事をお探しのすべての年齢層の方と事業主を対象に、雇用、就業に関するご相談・キャリアカウンセリング・職業紹介・セミナーなどを行っています。ご利用は無料です。

- 利用時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後8時  
土曜日 午前9時～午後5時  
日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は休業

#### 東京しごとセンター

問い合わせ先

（千代田区飯田橋3-10-3）

☎ 5211-1571（東京しごとセンター1階総合相談窓口）

### ●ハローワーク飯田橋専門援助第三部門・シニアコーナー

東京しごとセンターに利用登録された55歳以上の高齢者に対し、職業相談、職業紹介を行っています。

- 利用時間 月曜日～金曜日 午前10時～午後6時  
土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は休業

問い合わせ先

☎ 5211-2360

### ●東京都労働相談情報センター

労働問題全般についての相談や、セミナーのほか、心の健康相談、労働資料の提供、企業の雇用管理支援を行っています。

問い合わせ先

☎ 0570-00-6110（相談専用）

☎ 5211-2200

### ●東京都立中央・城北職業能力開発センター高年齢者校

主におおむね50歳以上（入校日現在原則45歳以上）の方に、就業に必要な知識・技能を習得するための訓練を行います。

問い合わせ先

※令和3年4月から当分の間、次の場所に仮移転して業務を行います。

新宿区百人町3-25-1 サンケンビルディング

☎ 3227-5951

## 4 ハローワーク飯田橋（公共職業安定所）

就職を希望する高齢者のために、職業相談、職業紹介を行っています。

問い合わせ先

飯田橋公共職業安定所 ☎ 3812-8609 (41#)  
(文京区後楽1-9-20)

## 5 ふれあい作業所

働く意思と能力がありながら、一般企業などに就職することが困難な高齢者などに仕事と場を提供し、“いきがい”のある生活が送れるようにしています。

問い合わせ先

福祉センターふれあい作業所 ☎ 3532-1577  
(晴海1-4-1月島第三小学校等複合施設地下1階)

## 6 元気高齢者人材バンク

ご自身の特技や経験を生かした地域活動や社会貢献活動を希望するおおむね50歳以上の区民の方を対象とした人材登録制度です。

問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎ 3546-5334

## 7 生きがい活動支援室

中高年齢の方の生きがい・社会参加活動を積極的に支援するために「生きがい活動支援室」を開設し、生きがい活動リーダーによる相談やアドバイス、情報の提供などを行っています。

●開設日時 (日曜日・祝日および年末年始を除く) 毎日 午前9時～午後5時

### ◆「生きがいひろば」などの開催

一人暮らしや高齢者世帯の方を中心に交流の輪を広げていただくため、「生きがいひろば」などを開催し、健康講座や健康体操、踊り、懐かしい歌の合唱など、楽しいひとときを過ごしています。

●開催場所 (日 時) ・シニアセンター（「生きがいひろば」）(毎月第2水曜日 午前10時～正午)  
・いきいき桜川（「京橋ひろば」）(毎月第4水曜日 午前10時～正午)

問い合わせ先

シニアセンター ☎ 3531-7813  
(佃1-11-1)

## 8 高齢者クラブ

### ◆高齢者クラブの育成

高齢者クラブの会員数に応じ、活動費として1クラブあたり月額25,000円～43,000円を限度額とし、その範囲内で助成するほか高齢者クラブ活動のために集会室を提供し、育成に努めています。また、高齢者クラブ連合会に対しても、事業費として年額79万円を助成します。

問い合わせ先 シニアセンター ☎ 3531-7813

### ◆中央区高齢者クラブ一覧表

高齢者クラブは、高齢者の皆さんが健康で豊かに暮らしていただくための自主的な組織で、会員相互の親睦を深めるとともに、社会奉仕活動、生きがいを高める各種活動、健康づくりのための活動などを行っています。

高齢者クラブに加入を希望される方は、シニアセンターへお問合せください。

#### ●京橋地域 (12クラブ)

(令和6年4月1日現在)

クラブ名	対象地域	会員数
銀座笑翁会	銀座一丁目東	35
木びき会	銀座二丁目東	33
新富友和会	新富二丁目	38
怜和会	湊二丁目	22
亀楽会	湊三丁目	29
はつらつ会	築地一・二・三丁目	31
築四若葉会	築地四丁目	32
築寿会	築地六丁目東	57
一二三会	築地六丁目西	59
七福会	築地七丁目	87
明友会	八丁堀	58
八千代会	新川	43

●日本橋地域 (23 クラブ)

(令和 6 年 4 月 1 日現在)

クラブ名	対象地域	会員数
朗 寿 会	日本橋本町一丁目	28
十 思 シ ニ ア ク ラ ブ	日本橋大伝馬町・小伝馬町	94
日 本 橋 み ど り 会	日本橋堀留町	28
ブ ラ イ ト シ ニ ア ク ラ ブ	日本橋富沢町	20
喜 楽 会	日本橋人形町一丁目北	41
明 生 ク ラ ブ	日本橋人形町一丁目	34
す み れ 会	日本橋人形町	30
人 形 町 末 廣 会	日本橋人形町二丁目	26
か き な ん ク ラ ブ	日本橋蛸殻町一丁目西	33
い ち ょ う ク ラ ブ	日本橋蛸殻町一丁目西	34
蛸 東 寿 会	日本橋蛸殻町二丁目	40
箱 崎 ク ラ ブ	日本橋箱崎町	38
馬 喰 町 寿 楽 会	日本橋馬喰町二丁目	28
両 友 会	東日本橋一・二丁目	27
た ち ば な 会	東日本橋三丁目	40
久 松 明 寿 会	日本橋久松町	34
浜 町 元 徳 会	日本橋浜町二丁目西	37
日 本 橋 明 朗 会	日本橋浜町二・三丁目東	34
で ん で ん 虫 の 会	日本橋浜町一丁目	36
浜 町 ゴ ー ル ド ク ラ ブ	日本橋浜町二丁目	48
鶴 亀 会	日本橋浜町三丁目西	30
中 洲 あ や め 会	日本橋中洲	31
く れ な い 会	日本橋茅場町・兜町	25

●月島地域 (16クラブ)

(令和6年4月1日現在)

クラブ名	対象地域	会員数
白鷺会	佃一丁目	62
リバーシティ21千寿会	佃二丁目 (リバーシティ地区)	30
佃ひまわり会	佃二丁目 (リバーシティ地区)	31
佃リバーシティ友愛クラブ	佃二丁目 (リバーシティ地区)	37
佃三ひまわり会	佃三丁目	104
相生クラブ	月島一丁目北	32
福寿会	月島二丁目北	43
月二長寿会	月島一・二丁目南	34
延寿会	月島三・四丁目北	110
晴月会	月島四丁目南	47
勝どき長寿会	勝どき二・四丁目	106
千歳会	勝どき三・五丁目東	102
豊寿会	豊海町	33
ビュータワーさくら会	晴海一丁目	42
晴寿会	晴海一丁目	18
黎明クラブ	晴海三丁目	37
合計51クラブ		2,208名

## 9 シニアセンター

おおむね 50 歳以上の中高齢の方が豊かな経験と知識・技能を生かし、積極的な社会活動への参加と生きがい活動の充実を図るための施設です。

使用料は無料です。ただし、セミナー室の一般団体利用は有料です。

高齢者クラブは 2 カ月前、中高年齢者団体は 1 カ月前のそれぞれ 1 日から申請を受け付けます（団体登録が必要です）。

### ●事業の内容

- ・生きがい活動を図るための情報の提供、講座
- ・高齢者クラブ、その他中高年齢者で構成する団体の育成
- ・施設の利用（セミナー室、多目的フロア、情報コーナー）

シニアセンター		電話	3531-7813
住所	佃1-11-1	開館時間	午前9時～午後9時 ※年末年始を除く
地図		交通機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>●有楽町線 月島駅 6出口 徒歩8分</li> <li>●都営大江戸線 月島駅 6出口 徒歩8分</li> <li>●都バス</li> </ul> <p>[東 16 東京駅八重洲口～東京ビックサイト] ・リバーシティ 21 バス停 徒歩1分</p> <p>[東 12 東京駅八重洲口～晴海埠頭] ・リバーシティ 21 バス停 徒歩1分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●中央区コミュニティバス”江戸バス”</li> </ul> <p>[南循環] ・シニアセンターバス停 徒歩1分</p>

## 10 高齢者団体バス借上費助成

おおむね 60 歳以上の方が 30 人以上で構成する団体が、バスを利用して社会福祉施設等の見学または奉仕活動を行う場合に、1 件 15 万円を限度としてバス借上費を助成します。

また、浜離宮花と緑の集いの期間中に、高齢者クラブが浜離宮恩賜庭園でレクリエーションなどを行う場合、1 件 5 万円を限度として、交通費を助成します。ただし、高齢者クラブが両方の助成を受ける場合は、合算して 15 万円を限度額としています。

問い合わせ先 シニアセンター ☎ 3531-7813



## 11 いきいき館（敬老館）

いきいき館は、高齢者の憩いの場としての役割に加え、健康づくり、仲間づくり、生きがいをつなげる様々な講座やイベントを開催し、だれもが楽しく過ごしていただく身近な施設です。

皆さんお誘い合わせのうえ、お気軽にご利用ください。

### ●利用案内

- ・対象者 区内在住で60歳以上の方
- ・休館日 年末年始（12月29日～1月3日）

### ●利用手続き

いきいき館をご利用いただくためには登録が必要です。

※初めてご利用になる方は本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。

なお、登録の際には緊急連絡先をお聞きします。

### ●設備

- ・大広間 舞台付きで、各種運動講座や講習会、コンサートなどを行っています。
- ・浴室 清潔な浴室で、午後1時から午後4時まで入浴できます。  
（毎週日曜日および毎月第2・第4水曜日はお休みです。）
- ・ロビー テレビ・新聞・雑誌・給茶機などが備えてあります。
- ・その他 カラオケ設備、マッサージチェア、パソコンなどが備えてあります。

### ●催物

- ・敬老マッサージ 毎月実施しています。
- ・各種運動講座 専門の指導員や、さわやか体操リーダーとして活動する区民ボランティアによる、腰痛予防や筋力アップのための運動講座などを実施しています。
- ・各種教養講座 フラダンス・ピアノ・習字・英会話など楽しみながら学べます。
- ・その他 敬老のつどい・コンサート・新春のつどいなども実施しています。

※各いきいき館では上記のほか様々な講座を開催しています。詳細は各いきいき館にお問い合わせください。

### ●利用料金

無料

いきいき館ホームページもごさいます。ご活用ください。



いきいき館（敬老館）  
総合案内



いきいき桜川  
（桜川敬老館）



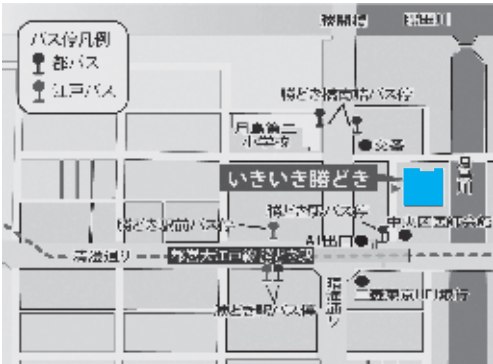


いきいき浜町  
（浜町敬老館）



いきいき勝どき  
（勝どき敬老館）



<b>いきいき桜川（桜川敬老館）</b>		電話 03（3553）0030 F A X 03（3206）3202
住 所 入船1-1-13	開館時間	午前9時～午後5時
地 図 	交通機関 ●日比谷線 八丁堀駅 A2出口 徒歩3分 ●JR京葉線 八丁堀駅 B3出口 徒歩2分 ●都バス [東 15 東京駅八重洲口～深川車庫前] ・鉄砲洲バス停 徒歩5分 [錦 11 亀戸駅前～築地駅前] ・桜橋バス停 徒歩7分 ●中央区コミュニティバス”江戸バス” [北循環] ・八丁堀駅バス停 徒歩5分 ・桜橋バス停 徒歩7分 [南循環] ・鉄砲洲バス停 徒歩5分	
<b>いきいき浜町（浜町敬老館）</b>		電話 03（3669）3385 F A X 03（3664）8577
住 所 日本橋浜町3-37-1	開館時間	午前9時～午後5時
地 図 	交通機関 ●都営新宿線 浜町駅 A2出口 徒歩5分 ●半蔵門線 水天宮前駅 5出口 徒歩10分 ●日比谷線 人形町駅 A1出口 徒歩15分 ●都バス [錦 11 亀戸駅前～築地駅前] ・浜町二丁目バス停 徒歩2分 ●中央区コミュニティバス”江戸バス” [北循環] ・浜町敬老館バス停 徒歩0分 ・浜町三丁目バス停 徒歩1分	
<b>いきいき勝どき（勝どき敬老館）</b>		電話 03（3531）3258 F A X 03（5166）0869
住 所 勝どき1-5-1	開館時間	午前9時～午後5時
地 図 	交通機関 ●都営大江戸線 勝どき駅 A1出口 徒歩3分 ●都バス [都 05 東京駅丸の内南口～晴海埠頭] ・勝どき橋南詰バス停 徒歩3分 [東 15 東京駅八重洲口～深川車庫前] ・勝どき橋南詰バス停 徒歩3分 [門 33 亀戸駅前～豊海水産埠頭] ・勝どき駅前バス停 徒歩3分 ●中央区コミュニティバス”江戸バス” [南循環] ・勝どき駅前バス停 徒歩3分 ・勝どき駅前バス停 徒歩3分	

※ご来客用の「駐車場」はございませんので  
お車でのご来館はご遠慮ください。

問い合わせ先

上記の各いきいき館まで

## 12 高齢者通いの場支援事業

区内の一人暮らしや閉じこもりがちな高齢者が身近な地域で交流できるサロン「高齢者通いの場」を立ち上げ、運営する団体に対し、運営費の一部を補助するなどの支援を行います。

### ●支援対象団体の要件

- ・地域に開かれた団体であること
- ・会計を適切に処理するとともに、毎回の活動を記録できること
- ・区主催のセミナーなどに参加できること
- ・政治活動や宗教活動を行わないこと

### ●支援対象団体の要件

- ・営利を目的としない活動
- ・月2回以上、1回1時間以上決まった場所で行う活動
- ・常時2名以上のスタッフで実施し、5名以上の参加者が見込まれる活動
- ・要支援者に相当する高齢者等の参加が可能な活動
- ・介護予防につながるプログラム（体操や歌など）を複数取り入れた活動

### ●支援内容

- ・通いの場立ち上げ準備補助金または拡充補助金 年3万円（上限）
- ・運営費補助金 年8万4千円（上限）
- ・会場賃借料補助金 年4万5千円（上限※賃貸借契約などを結んでいる場合に限る）
- ・交流サロン「高齢者通いの場」へのボランティア講師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士の派遣など

### お近くの交流サロン「高齢者通いの場」へ お越してください

地域の方が運営する交流サロン「高齢者通いの場」が区内各地で開催されています。自由にご参加できますので、ホームページや区内各施設に配布してある「中央区高齢者通いの場マップ」を参考に、お近くの交流サロン「高齢者通いの場」にいらしてください。



【ホームページ】

問い合わせ先

介護保険課高齢者健康支援係

☎ 6278-8094

## 13 社会参加・生きがいづくり支援事業

中高年齢者に対し、退職後の生きがいとなる活動を行うきっかけづくりを目的とした講座を開催しています。

問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎ 3546-5334

## 14 区民カレッジ「シニアコース」(3 学年制)

- **事業概要** 区民のみなさんの生涯を通じた学習活動を推進するため、区民カレッジを開催しています。区民カレッジには、「まなびのコース」、「シニアコース」、「生涯学習サポーター養成コース」があり、「シニアコース」は同世代の仲間と一緒に楽しく学ぶコースです。
- **利用できる方** 60 歳以上の区民
- **内容** 1 年生の総合学習（中央区の歴史・文化・教養・現代的課題など）と 2・3 年生のクラブ学習（水彩画・コーラス・健康づくりなど）で構成しており、3 年間かけて一定の単位を取得すると修了となります。その他に、「まなびのコース」の各種講座を受講することができます。
- **利用方法** 新一年生の募集は年 1 回、2 月頃実施します（途中からコースに入ることはできません）。
- **費用負担** 1 講座（10 回予定）につき 2,000 円程度（他に材料費などがかかることもあります）。
- **その他** 主に築地社会教育会館で開催します。

**問い合わせ先** 文化・生涯学習課生涯学習係 ☎ 3546-5524

## 15 出前健康講座・講習会

高齢者クラブなどのグループを対象とし、健康づくりのお手伝いとして、「出前健康講座」を実施しています。講座内容については、メニューを用意していますのでご相談ください。保健所・保健センターの保健師、管理栄養士、歯科衛生士がグループの活動の場に出向いて講座を行います。

また、健康の保持・増進や生活習慣病予防を目的として、保健所・保健センターにおいて、各種講習会を開催しています。講習内容や日時は、「区のおしらせ」でご案内します。

**問い合わせ先**

中央区保健所健康推進課健康係	☎ 3541-5930
日本橋保健センター	☎ 3661-3515
月島保健センター	☎ 5560-0765
晴海保健センター	☎ 6381-2972

## 16 ボランティア活動の支援

区内でボランティア活動への参加・登録を希望する方や団体に、情報提供や活動紹介、ボランティア保険加入、団体助成などの活動支援を行っています。また、ボランティアに関心のある方の相談受付や講座の開催、健康福祉まつり、ボランティア交流会なども実施しています。

**問い合わせ先** 中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター ☎ 3206-0560  
(八丁堀 4-1-5)

## 17 虹のサービス協力会員・子育てサポーター募集

### ◆虹のサービス協力会員募集

高齢や障害、産前産後などにより、日常的な家事にお困りの方（利用会員）を、ボランティアの方（協力会員）がお手伝いする、住民同士の助け合い活動です。主な活動として利用会員のご自宅などで、掃除、洗濯、買物、食事の支度、通院・散歩などの外出付き添い、車いすの移動介助、見守り、話し相手、薬の受け取り代行、などを行います。（活動可能な日時や活動内容はご指定いただけます。）

- 対象 18歳以上の、活動の主旨を理解いただける方で、利用会員の自宅などで家事をお手伝いいただける方  
※登録にあたってはオリエンテーションの参加が必要となります。活動可能な日時、サービス内容などを登録していただきます。
- 謝礼 1時間 800円

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部 ☎ 3206-0603  
(八丁堀4-1-5) Eメール: [zaitaku@shakyo-chuo-city.jp](mailto:zaitaku@shakyo-chuo-city.jp)

### ◆ファミリー・サポート・センター 子育てサポーター募集

子育てサポーターとして育児の手助けができる方（提供会員）と区内在住の育児の手助けが必要な方（依頼会員）が会員となり、地域の中で子育てをする助け合いの活動です。主な活動内容は、保育園、幼稚園の送り迎えやお預かり、保護者の用事やリフレッシュの際のお預かりなどです。

- 対象 満20歳以上の健康で子育て経験などがあり、子育ての援助に理解と熱意のある方  
※センターが実施する登録時講習会（事業説明、家庭保育講習と幼児安全法講習）を受講していただきます。
- 謝礼 1時間 800円（早朝・夜間・休日など 1時間 1,000円）  
◎詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター  
(八丁堀4-1-5)  
☎ 3206-0120 FAX: 3532-6386  
Eメール: [family@shakyo-chuo-city.jp](mailto:family@shakyo-chuo-city.jp)

## 18 認知症サポーター養成講座

区内在住、在勤、在学者を対象として、認知症について正しい知識を持ち、認知症の方の応援者として、ご本人やご家族を温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座を開催します。

また、おとしより相談センターでは、町会・高齢者クラブなどの地域の団体からの希望による出前講座を行っています。ぜひご利用ください。



認知症サポーターの証「中央区認知症サポーターカード」



一般用



こども用

問い合わせ先

京橋おとしより相談センター	☎ 3545-1107
日本橋おとしより相談センター	☎ 3665-3547
人形町おとしより相談センター	☎ 5847-5580
月島おとしより相談センター	☎ 3531-1005
勝どきおとしより相談センター	☎ 6228-2205
晴海おとしより相談センター	☎ 5547-4871

19 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方やご家族、地域住民等が気軽に集い、楽しい時間を過ごしながらかつ仲間づくりや情報交換、専門スタッフに相談ができる場です。

※詳細な開催場所や時間等は、お住まいの地域のおとしより相談センターへお問い合わせいただくか、区のホームページをご覧ください。

問い合わせ先

介護保険課地域支援係 ☎ 3546-5379



20 消費生活講座・出前講座

◆消費生活講座

区民が安心して安全で豊かな生活を営むことができるよう、消費生活に必要な知識の啓発を図り、自ら考え行動する消費者を育成するために開催しています。

詳細は、お問い合わせください。

◆出前講座

消費生活の知識の普及や消費者トラブルの未然防止のため、町会・自治会、高齢者クラブ、PTAなどの団体に講師を派遣します。

原則として派遣希望日の2カ月前までにお申し込みください。なお、区内会場の手配、受講者の募集は申込者が行ってください。費用は無料です。

講座内容（例）

- ・悪質商法の手口や被害と対処法
- ・クレジットの仕組みや多重債務、自己破産
- ・身の回りの危険（ヒヤリ・ハット）
- ・エンディングノート

問い合わせ先

中央区消費生活センター ☎ 3546-5332

## 21 高齢者向けパソコン教室および写経・毛筆教室

原則として60歳以上の、パソコンや写経・毛筆を体験してみたい方を対象に、同年代のシルバー人材センターの会員が講師となって、やさしく親切に指導しますので、初心者の方にも安心して学んで頂けます。

各コースとも受講料、テキスト代が必要で、応募が多数の場合は抽選になります。

日程・詳細な内容は、「区のおしらせ」にて、その都度ご案内します。下記日程は、令和5年度のもので、令和6年度以降は、内容などが変更になる場合があります。

※令和6年度につきましては、建物の外壁工事のため予定が変更になる場合があります。

事業名	定員	日時	内容
初めてのパソコン	各回定員10名 再受講可	年2回 各回とも3日間 9:30～11:30	電源の入れ方、マウスの操作、文字の入力方法など、基本の操作を学びます。
便利なインターネット	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年2回 各回とも3日間 9:30～11:30	インターネット検索の便利な活用方法と安全な使い方を学びます。
写真データのすっきり整理と活用法	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年3回 各回とも3日間 9:30～11:30	デジタルカメラで撮った写真データのパソコンでの整理方法や、「Word2016」を使った簡単な加工方法などを学びます。
Word(ワード)を使ってみよう	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年3回 各回とも6日間 9:30～11:30	文書作成ソフト「Word2016」を使って、簡単な文書の作成、美しく飾る技法など、基本と活用を学びます。
Excel(エクセル)を使ってみよう	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年4回 各回とも6日間 9:30～11:30	表計算ソフト「Excel2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学びます。
Wordで季節のはがき作り	Word(ワード)の基本的な操作ができる方 各回定員10名 再受講可	年1回 6日間 9:30～11:30	文書作成ソフト「Word2016」を使って、年賀状など季節のカードの作成や、はがきの印刷方法を学びます。
初めてのオンラインミーティング	各回定員10名 再受講可	年3回 各回とも1日 9:30～11:30	Web会議サービス「ZOOM」の機能説明から、アプリを使ったミーティングの参加など、体験を通して基本的な使い方を学びます。
写経教室(お試しコース)	各回定員16名 再受講可	年2回 各回とも3日間 9:30～11:30	小筆を使って「般若心経」を書き写します。初心者の方でも安心して参加できる教室です。

事業名	定員	日時	内容
写経教室 (継続コース)	各回定員16名 再受講可	年2回 各回とも5日間 9:30~11:30	小筆を使って「般若心経」を書き写します。継続的に練習をしていきたい方におすすめの教室です
写経教室 (まとめコース)	定員16名 再受講可	年1回 4日間 9:30~11:30	小筆を使って「般若心経」を書き写します。まとめとして写経作品の完成を目指していきます。
毛筆教室	各回定員16名 再受講可	年2回 各回とも10日間 9:30~11:30	小筆使いに慣れて気軽に美しく書ける様に基礎から丁寧に指導します。

問い合わせ先

中央区シルバー人材センター

☎ 3551-2700

## 22 図書館（図書・録音テープ・CD・デイジーの郵送貸出）

区立図書館の利用登録者で、障害のある方や65歳以上のお体に不自由を抱える方など、通常の印刷文字による読書や図書館にお越しいただくことが困難な方を対象に、図書・録音テープ・CD・デイジー（デジタル録音図書）の郵送貸出を行っています。

※デイジーは視覚障害のある方のみ利用できます。

問い合わせ先

京橋図書館

☎ 3551-2151

