



高齢者向けパソコン・スマートフォン講座・相談会 実施箇所一覧



※開催が変更・中止となっている場合があります。詳細は、連絡先にお問い合わせください。

（令和7年7月1日現在）

京橋地域

実施主体	講座名	実施場所	連絡先	開催頻度	内容
いきいき桜川 (桜川敬老館)	パソコン相談	入船1-1-13 いきいき桜川	3553-0030	第1・2水曜日 第3・4木曜日 13時～16時 ※1人1回50分	・基本的な操作のほか、利用者の要望にあわせて対応します。 ※事前申込
	スマートフォン ちょこっと交流会			第1・3火曜日 15時30分～16時30分	参加者同士でスマホの悩みや困りごとを共有しながら、交流します。社会福祉協議会の職員とスマホささえ隊（ボランティア）がサポートします。
社会福祉協議会	ちょこっと相談会	築地1-1-1 地下1階 築地交流スペース 「ツキチカ！」	3523-9295	第2金曜日10時～13時 第3金曜日13時～16時	ちょとした悩みや困りごとに応じる相談会で、スマホの使い方に関する相談も受け付けています。
		築地3-6-2 聖路加健康ナビスポット： るかなび		第1金曜日 14時～16時	
シルバー 人材センター	各種講座	八丁堀3-17-9 シルバー人材センター 2階パソコン講習室	3551-2700	各講座ごとに異なる	シルバー人材センターの会員が講師となり、「初めてのパソコン」「Wordを使ってみよう」などテーマに合わせた各講座を実施しています。 ※講座ごとに区のおしらせなどで募集を行います。 ※各コースとも参加費用・テキスト代がかかります。

日本橋地域

実施主体	講座名	実施場所	連絡先	開催頻度	内容
いきいき浜町 (浜町敬老館)	パソコン教室	日本橋浜町 3-37-1 いきいき浜町	3669-3385	毎週木曜日 13時～16時 ※日程変更可能性あり	パソコンの立ち上げ方や検索の仕方、Word・Excelの使い方など利用者の要望にあわせて対応します。 ※当日先着順
	スマホ ちょこっと体験会			第2・4水曜日 14時～15時	社会福祉協議会の職員とスマホささえ隊（ボランティア）がスマホの機能を紹介し、スマホ利用に興味を持っていただく講座です。 ※事前申込
社会福祉協議会	スマホ ちょこっと相談会	日本橋浜町 3-40-3 多世代交流スペース 「はまるーむ」	3523-9295	第2・4月曜日 14時～15時	スマホ初心者向けのスマートフォン相談会です。社会福祉協議会の職員とスマホささえ隊（ボランティア）が基本的なスマホの使い方に関する相談を受け付けています。
	ちょこっと相談会			毎週木曜日、第1・3日曜日 13時～17時	ちょとした悩みや困りごとに応じる相談会で、スマホの使い方に関する相談も受け付けています。

月島地域

実施主体	講座名	実施場所	連絡先	開催頻度	内容
いきいき勝どき (勝どき敬老館)	スマホ・ パソコン相談	勝どき1-5-1 いきいき勝どき	3531-3258	第2・3木曜日 10時～	・利用者の要望に応じた個別指導で、スマホ、タブレット、パソコンに対する疑問に対応します。 ※事前申込
	LINEお試し 体験会			第2・3水曜日 11時～12時	・スマートフォンを使い、「LINE」アプリの使い方を初歩から体験学習します。 ※事前申込
社会福祉協議会	スマホ ちょこっと相談会	勝どき1-5-1 勝どきデイルーム	3523-9295	第2・4火曜日 14時半～16時	スマホ初心者向けのスマートフォン相談会です。社会福祉協議会の職員とスマホささえ隊（ボランティア）が基本的なスマホの使い方に関する相談を受け付けています。
	R65月島カフェ (いきいき地域サロン)		070-5079-8815 (代表：佐久間)	毎月第4水曜日 12時半～16時 (うち相談会は 12時半～14時)	地域の方が主体となり開催しているサロンの中でスマホ教室を実施しています。
シニアセンター	パソコン なんでも相談	佃1-11-1 シニアセンター	3531-7813	毎週 月曜日13時～14時半 水曜日10時～11時半	・パソコン指導 ・簡単なスマホの使い方指導（LINEなど）
	パソコン教室			年8回	インターネットの使い方やメールを中心とした内容です。 ※事前申込
	初心者向け スマートフォン相談 室			第2・4火曜日 13時30分～16時30分	スマホ初心者向けのスマートフォン相談室です。基本的なスマホの使い方に関する相談を受け付けています。 ※事前申込