

# 高齢者のためのスマートフォン講習会

～ スマートフォンをお持ちの方へ ～

受講料

無料

アンドロイド機種対象

日時

1/16(火)・19(金)

10時～12時 ※全2回

場所

印西市高齢者就労支援センター

(旧永治小学校)

印西市浦部557

対象

市内在住の60歳以上で  
スマートフォン(アンドロイド機種)を  
お持ちの方  
(全2回とも出席できる方)

募集人数

10名

(先着順)



内容

スマートフォンをお持ちの方を対象に、便利機能の紹介、LINE体験などを行います。スマートフォンで文字を入力できる方を対象とした講習です。

募集期間

令和5年12月18日(月) ～

12月27日(水)

受講料

無料



申込方法

印西市高齢者就労支援センター  
(0476)33-7585 へ  
お電話でお申し込みください。

## 講師紹介

ソフトバンクモバイル株式会社

スマートフォン講習担当者

## 講師からのアドバイス

高齢者の中には、スマートフォンをお持ちになっながら、電話以外の機能をほとんど使えていないの感じている方も多いと思います。今回の講習は、そのような方を対象に、知っておきたい知識の説明、人気のある便利機能の紹介、LINEの基本的な使い方の習得などを行います。スマートフォンをより活用して、便利で快適な生活を現しましょう。



# 印西市高齢者就労支援センター

〒270-1367 印西市浦部 557 電話 (0476) 33-7585

URL <https://inzai-koureisha.jp/>

※印西市高齢者就労支援センターでは、市内在住の高齢者(60歳以上)を対象に、就業や生きがいづくりを支援する各種講習会を開催しています。奮ってご参加ください。

# 高齢者のための初級英会話講習会

～ 仲間と楽しく学びましょう！ ～

受講料  
無料

人気の講習です！  
お申し込みはお早めに！

**日時** 1月24日・31日  
2月7日・14日・21日・28日  
3月6日・13日  
※毎週水曜日 13時～14時30分  
※全8回

**場所**

印西市高齢者就労支援センター  
(旧永治小学校)  
印西市浦部557

**対象**

市内在住の60歳以上の方  
(全8回とも参加できる方)

**募集人数**

10名  
(先着順)



**内容**

海外旅行で使用する英会話や、来日する外国人と簡単な英会話ができるようになることを目指し、使える英会話を習得します。

**募集期間**

令和5年12月19日(火) ～  
令和6年1月5日(金)

**受講料**

無料



**申込方法**

印西市高齢者就労支援センター  
(0476)33-7585 へ  
お電話でお申し込みください。

**講師紹介**

井上 義明

プロジェクトファイナンス研究所代表  
【略歴】印西市在住、早稲田大学大学院商学研究科  
修士課程修了、米国在住歴7年、外資系金融機関  
勤務歴11年、英検1級（優良賞受賞）取得、「時  
事英語の会」主宰

**講師からのアドバイス**

「英語を話してみよう！」をテーマとして、実際に使える英語を基礎から丁寧に教えます。また参加者は全員同世代ですので気軽にご参加下さい。楽しく和気あいあいと進めて行きたいと思っております。



## 印西市高齢者就労支援センター

〒270-1367 印西市浦部 557 電話 (0476) 33-7585

URL <https://inzai-koureisha.jp/>

※印西市高齢者就労支援センターでは、市内在住の高齢者(60歳以上)を対象に、就業や生きがいづくりを支援する各種講習会を開催しています。音ってご参加ください。

受講料  
無料

印西市高齢者就労支援センター

回覧

# 高齢者のための健康体操講習会

～ いつまでも元気で働くために、楽しく体を動かしましょう！ ～

日時

1月26日(金)  
2月2日(金)  
2月9日(金)  
※全3回 14時～15時

場所

印西市高齢者就労支援センター  
(旧永治小学校)  
印西市浦部557

対象

市内在住の60歳以上の方  
(全3回とも参加できる方)

募集人数

15名  
(先着順)



内容

就労に必要な体力の維持向上を目指し、講習終了後も自宅で取り組むことができるトレーニングを学びます。

募集期間

令和5年12月20日(水)～  
令和6年1月9日(火)

受講料

無料



申込方法

印西市高齢者就労支援センター  
(0476)33-7585 へ  
お電話でお申し込みください。

講師紹介

株式会社フクシ・エンタープライズ  
健康運動指導士 鈴木明洋

国際武道大学 体育学部卒業。  
整体師として活動した後、公共運動施設の指導員として従事する。現在、松山下公園総合体育館でトレーニングルームの運動指導責任者として運営に携わる。

講師からのアドバイス

自身で日常生活を送れる期間を「健康寿命」といいます。この期間をなるべく長く保つためには、今から筋肉を蓄えておく「貯筋」という考え方がとても大切です。自宅で実施しやすい転倒予防体操や脳トレ、筋トレを学んでいただき、自立した毎日を過ごす手助けになれば幸いです。



## 印西市高齢者就労支援センター

〒270-1367 印西市浦部 557 電話 (0476) 33-7585

URL <https://inzai-koureisha.jp/>

※印西市高齢者就労支援センターでは、市内在住の高齢者(60歳以上)を対象に、就業や生きがいづくりを支援する各種講習会を開催しています。奮ってご参加ください。

高齢者のためのスマートフォン講習会

～ スマートフォンをお持ちの方へ ～

iPhone機種対象

受講料

無料

日時

1/15(月)・18(木)  
10時～12時 ※全2回

場所

印西市高齢者就労支援センター  
(旧永治小学校)  
印西市浦部557

対象

市内在住の60歳以上でスマートフォン  
(iPhone機種)をお持ちの方で、電話  
以外の機能をほとんど使えていない方  
(全2回とも出席できる方)

募集人数

10名  
(先着順)



内容

スマートフォンをお持ちの方を対象に、便利機能の紹介、LINE体験などを行います。スマートフォンで文字を入力できる方を対象とした講習です。

募集期間

令和5年12月18日(月) ～  
12月27日(水)

受講料

無料



申込方法

印西市高齢者就労支援センター  
(0476)33-7585 へ  
お電話でお申し込みください。

講師紹介

ソフトバンクモバイル株式会社  
スマートフォン講習担当者

講師からのアドバイス

高齢者の中には、スマートフォンをお持ちになっながら、電話以外の機能をほとんど使えていないの感じている方も多いと思います。今回の講習は、そのような方を対象に、知っておきたい知識の説明、人気のある便利機能の紹介、LINEの基本的な使い方の習得などを行います。スマートフォンをより活用して、便利で快適な生活を実現しましょう。



印西市高齢者就労支援センター

〒270-1367 印西市浦部 557 電話 (0476) 33-7585

URL <https://inzai-koureisha.jp/>

※印西市高齢者就労支援センターでは、市内在住の高齢者(60歳以上)を対象に、就業や生きがいづくりを支援する各種講習会を開催しています。奮ってご参加ください。