



受講料
無料

高齢者のための講習会

回覧

- ※共通項目※
- 開催場所 : 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
 - 申込方法 : 電話 (0476)33-7585 (9:00~17:00) ※抽選
 - 受講料 : 無料
 - 対象者 : 印西市内在住の60歳以上の方
初回の方を優先としますが2回目以上の申込みもできます。



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



※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、就労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。

2025年8月15日以降に受け付ける講習の申込方法について

- ・各講習の受付開始日以降に電話でお申し込みください。
- ・定員を超える申し込みがあった場合は締切日の翌日に抽選を行い受講者を決定します。(初回の方優先)
- ・抽選結果は、当選・落選いずれの場合も郵送でお知らせします。

講習会名	日 時	定員	募集期間	内 容	講 師	講師からのアドバイス	受講者の声
ラッピング	12/9 (火) 10:00~16:00	10名	11/4(火) ~ 11/17(月)	商店等で必要とされる、さまざまなものの初歩的なビジネスラッピングを中心に学びます。 ・合わせ包み・斜め包み・半回転包み ・ボトルの包み方 ・リボンの掛け方 ・のしについて 	一般社団法人全日本ギフトラッピング協会認定講師 小川 裕美 	日本のラッピングのルーツは、1898年に高島屋が包装紙を作り商品を包んだこととされています。 ビジネスラッピングは、スピーディーかつ綺麗に仕上げることが必要とされ、5時間の講習でその技術・ノウハウを学びます。贈答における慶弔のマナーも知ることが出来ます。	・ベテランの先生でさすがだなあ！！と感銘しました。 ・理解しやすく個人指導も十分な講義でした。 ・講師の先生がとても優しく教えてくださり、分からないことも聞きやすかった。 ・楽しく受講することができてよかったです。 ・何かと勉強になりました。のし紙については知らなかったこともあり、教えていただきとてもよかったです。
健康体操 (中級) (全3回)	12/11・18・25 毎週木曜日 10:30~11:30	15名	11/5(水) ~ 11/19(水)	「健康体操(初級)」終了レベルの方を対象に、強度を少し高めたトレーニングを学びます。 ・各種(動的・静的)ストレッチ ・筋力トレーニング ・歩行能力・バランストレーニング ・肩こり・腰痛等の予防/緩和トレーニング	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。松山下公園総合体育館トレーニングルーム運動指導責任者。	「健康体操(初級)」より強度を少し高めた内容になります。 「日常動作の維持」から「趣味を長く楽しむため」の運動にステップアップしたい方に向けて、その手助けができればと思います。 	・分かりやすく楽しい講習でした。 ・指導者が親切・丁寧で、分かりやすい指導でよかった。 ・運動量が自分にあっていました。 ・ちょうど良い運動量でした。 ・なかなか身につかないですが、これを参考に家で頑張ります。 ・少しきつめでしたが、充実感がありました。
植木剪定	12/16 (火) 9:30~15:00 ※ 雨天時は18(木)	12名	11/6(木) ~ 11/21(金)	植木(垣根・立木)の剪定に関する知識とスキルを習得します。 ・植木剪定に関する基礎知識を学びます。(座学) ・野外現場での実習を通して剪定スキルの習得を目指します。 ※ 場所 : 本埜公民館	印西市シルバー人材センター会員 樹医博士 清宮 正夫 	剪定は庭木のメンテナンスに不可欠な作業ですが、間違ったやり方をすると、樹木の成長を阻害したり予期せぬトラブルに見舞われることもあり、基礎的な知識・スキルの習得が重要です。 今回の講習では、座学で剪定の基礎的な知識を学び、植木の手入れを通じた実習でそのスキルを身につけます。	・基本的な剪定の基礎と具体的な作業の実践で本当に知識を身に付けることができました。 ・樹木の生きる力を気付かせていただきました。剪定の基本を教えていただきありがとうございました。 ・質疑応答の時間を多く取っていただき、ためになった。

★★来月の予告★★

こちらの募集は来月以降です！募集期間をよくご確認ください。

講習会名	日時	定員	募集期間	内容
体幹運動 (ピラティス) (全3回)	1/13(火)・ 1/20(火)・ 27(火) 13:00～ 14:00	10名	12/1(月) ～12/15(月)	姿勢改善や転倒予防をめざし、ピラティスを用いた体幹運動を学びます。(ヨガマットの上での安全な筋力トレーニングです) ・体幹の強化 ・呼吸筋の強化 ・関節運動 ・ストレッチ
New! バランスボール (全3回)	1/19(月)・ 1/26(月)・ 2/2(月) 13:30～ 14:30	10名	12/2(火) ～12/17(水)	医療用バランスボールを使用して身体の整え方を学びます。 ・リズム運動 ・ストレッチ ・脳トレ×リズム運動
英会話 (全8回)	1/21・28・ 2/4・18・25・ 3/4・11・18 毎週水曜日 13:00～ 14:30	10名	12/3(水) ～12/19(金)	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。 
スマートフォン (防災編)	1/23 (金) 13:30～ 16:00	12名	12/4(木) ～12/19(金)	日常生活で有効活用できる初歩的な機能を、スマートフォンを実際に操作しながら学びます。 ・電話、カメラの使い方 ・地図アプリ ・防災アプリを使った災害情報の収集の仕方
施設・住居の清掃	1/29 (木) 10:00～ 15:30	10名	12/5(金) ～12/26(金)	公共施設やオフィス・マンション等の清掃に関する知識とスキルを習得します。 ・清掃の対象となる場所ごとに、使用する用具や洗剤、作業方法等についてきめ細かく学びます。 

合格体験記



インタビュー



当センターの『簿記講習』を受講した山下志野さんが、その後の独学を経て日商簿記検定3級に合格しました！受講のきっかけや勉強法などお話を伺いました。

■簿記の講習を受けようと思ったきっかけを教えてください。

昨年仕事を辞めて時間ができたので、いろんなことに挑戦したいと思っていました。経理はこれまで全く接点がなかったので逆に勉強したいと思いました。

■簿記3級の検定試験を受けようと思ったのはなぜですか。

講習のタイトルが「3級検定を目指す」とあったので当然受けるものだと思っていました。初めて受けた検定試験は不合格でしたが、「ここまで来たらやるしかない！」と思って。少しずつ内容が分かってくると面白くなってきました。

■どのように勉強されましたか？

頂いたテキストを2～3回やって、試験の2カ月くらい前には自分で過去の問題集を買って少なくとも3回はやりました。YouTubeに過去問を解説しながら解く動画がありそれを参考にしたり、途中からは実際の試験と同じ時間を計りながら、点数の配分等も考えながらやってみました。講習で知り合った仲間と励ましあいながら勉強できたのも力になりました。

■勉強の時間をどのように確保されましたか。

仕事を辞めたばかりだったので、時間はありました。1日2時間、試験の前は4時間くらいやりました。



■特に大変だったのはどのようなことでしょうか。

勘定科目の分類(資産・負債・費用など)を覚えることに苦労しました。勘定科目一覧表をコピーして家の中に貼っていました。先生が覚え方(キャッチボール)を教えてくださいましたので、すごく分かりやすかったです。これはイメージとして頭の中に定着しています。『仕訳』が分かるまでが大変でした。

■この合格を今後どのように生かしたいですか。

さらに2級の勉強を始めました。3級をしっかりとったおかげでしょうか、3級の時よりずっと頭に入ってくる。簿記の面白さに気づきました。数字のピースがピタッとはまった時の気持ちよさが簿記のだいご味！



■センターの講習を受講されている方にメッセージなどありますでしょうか。

色んな講習があるので、少しでも興味が持てそうなものがあれば迷わず参加してほしいです。簿記も自分の脳トレのつもりもあって参加しました。一歩動いてみるのが大事だと思います。せっかく市内で学べる機会があるので、ぜひ利用してほしいです。

【講師より】 ～ 定年後の新たなチャレンジ！ ～

受講生の方々は非常に前向きで若々しいです。わけでも山下さんはチャレンジ精神が旺盛な方でした。簿記3級に飽き足らず、今度は2級を受験されるそうですね。2級合格のあとは何にチャレンジされるのでしょうか。とても楽しみです。新しい知識を習得するプロセスは、脳を活性化させ認知機能の低下を防ぐ効果があるとされています。皆様もやったことのない「何か」に挑戦してみてください。

センターより：次の簿記講習は令和8年度の予定です。他にも様々な講習を開催していますのでぜひご参加ください！