



受講料
無料

印西市高齢者就労支援センター 高齢者のための講習会

回覧

※共通項目※

- 開催場所：印西市高齢者福祉センター(旧永治小学校) 印西市浦部557
- 申込方法：お電話でお申し込みください。(0476)33-7585 (9:00~17:00)
- 対象者：印西市内在住の60歳以上の方
2回目以上の申込みもできますが、初めての方を優先とします。
- 受講料：無料



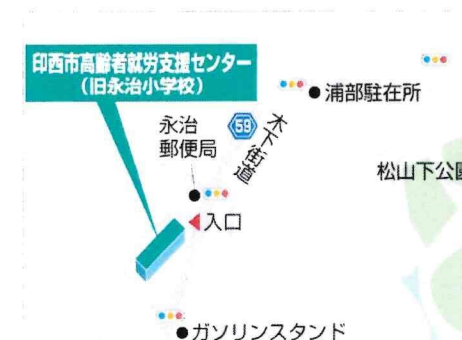
印西市高齢者就労支援センター

〒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。ふるってご参加ください。



講習会名	日 時	募集人数	募集期間	内 容	講 師	講師からのアドバイス
New! ヨガ	12/3, 10, 17, 24 毎週火曜日 全4回 10:30~11:30 	10名	11/18(月) ~11/20(水) (先着順)	就労に欠かせない体力の向上やケガ・不調の予防に繋がる床運動のヨガです。ゆったりとした呼吸を意識して、リラックスポーズをはさみながら筋力の維持やバランス感覚を養う方法を学びます。 ※治療目的ではありませんので、身体に痛みのある方は主治医にご相談の上お申し込みください。	ヨガ講師 天谷由華 《資格》全米ヨガアライアンスRYT200 2014年よりヨガ講師として活動。スタジオオレギュラークラス・企業出張ヨガ・プライベートクラスその他、パークヨガやビーチヨガなどの屋外イベントも開催。 ヨガポーズの完成度に執着せず、自身に合った、心地よく深い呼吸ができるようなクラスを提供。	「ヨガは身体が硬いからできない」と思ったことはありませんか？ 実際は柔軟性は気にしなくて大丈夫です。 一番大切にしたいのは、『ご自身の呼吸に意識を向けること』です。 深い呼吸をすることで身体が緩まり、代謝UPや身体の可動域が広がっていきます。 周りと比べることなく、自分自身との心地よい関わり方が見つかる時間になるよう、クラスを進めていきます。 ヨガ初めての方もワクワクした気持ちでお越しください。
ハウス クリーニング	12/6 (金) 10:00~15:30	10名	11/20(水) ~11/22(金) (先着順・初めての 人優先)	家庭の清掃において、家事援助ができるレベルの知識とスキルを習得します。 ・床・浴室・ガラス・トイレ・網戸等、家庭内における各場所の清掃方法について、使用する用具や洗剤、作業方法などを、きめ細かく学びます。	株式会社 長谷工 コミュニティ 技術研修センター 栗原 宏 「実践型の体験学習」をモットーとし、業界屈指の知識と技術力をもつ部署に所属。 清掃技法だけでなく感染対策にも精通。	正しいハウスクリーニングの方法を学べば、効率も仕上がりも変わります。 環境を清潔に保つことは、居住者に快適に過ごせる空間を提供し、健康を守るためにも非常に有用な手段でもあります。この機会に様々な清掃手法や洗剤について楽しく学んでみませんか。ご家庭でもお役に立てること請け合いです。 
植木剪定	12/10 (火) 9:30~15:00 ※ 雨天時は12日(木)	12名	11/21(木) ~11/22(金) (先着順・初めての 人優先)	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。	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。
スマートフォン (初級編：アンド ロイド機種)	12/11 (水) 14:00~16:00	12名	11/22(金) ~11/26(火) (先着順・初めての 人優先)	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。今回はアンドロイド機種での講習を行います。	ソフトバンクモバイル株式会社 	高齢者の中には、スマートフォンをお持ちになっっていながら、電話以外の機能をほとんど使えていないと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。
運転技能	12/19 (木) 8:30~12:00	20名	11/26(火) ~11/29(金) (先着順・初めての 人優先)	高齢者の安全運転に関する知識と技量を学びます。 ・認知機能検査の体験 ・運転技能指導 他  開催場所：『北総自動車学校』(瀬戸)	北総自動車学校 昭和46年に千葉県指定教習所となり、安全運転者の育成に尽力して参りました。安全運転に必要な技術と心構えを熟練の講師が皆さまにお伝えします。	高齢者の方が免許更新をする際は「高齢者講習」や「認知機能検査」を受ける必要があります。 本講座は、これらの講習や検査の体験の他、事故を起こさないための危機管理を学びます。また人と技術でより効果的に交通事故防止ができるよう「サポカー」のトピックスなども盛り込んでいます。各講習は専門教員が丁寧に指導致しますので、ふるってご参加下さい。

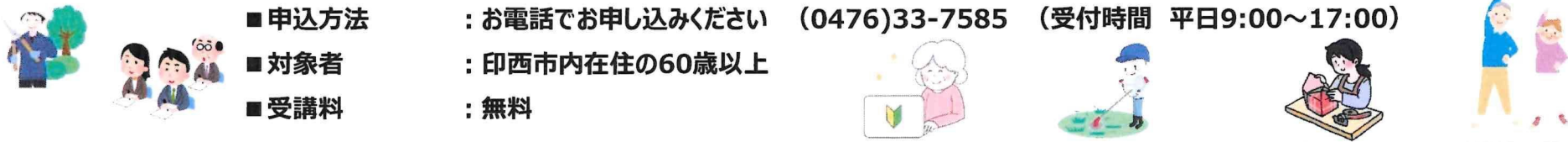
令和6年度 講習スケジュール

印西市高齢者就労支援センター

	講座名	日数	定員	内 容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
技 能 系	スマートフォン	2日	10名	メール・カメラ・買い物など、日常生活で活用できる初歩的な機能やスマホを使った諸手続き方法などを学びます。		●		●			●		●		●	
	パソコン	5日	10名	初心者を対象に、実際にパソコンを操作しながらExcel・Wordの基本的な知識とスキルを学びます。	●				●					●		
	運転技能	1日	20名	高齢ドライバーの安全運転に関する知識と技量を習得します。（認知機能検査体験・運転技能の指導）		●		●			●		●			
	刈払機操作	1日	5名	除草業務に使える刈払機の操作方法・安全性を学びます。（野外での実習あり）	●			●			●				●	
	植木剪定	1日	10名	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。（野外での実習あり）			●			●			●		●	
	障子・網戸張替え	2日	10名	障子と網戸の張替えの基礎知識を学び、実習でスキルを習得します。			●				●					
	襖張替え	2日	10名	襖の張替えの基礎知識を学び、実習でスキルを習得します。				●						●		
	施設清掃	1日	10名	公共施設やオフィス・マンション等の清掃方法、使用する用具や洗剤等の知識を学び、実技にてスキルを身につけます。			●				●					
	ハウスクリーニング	1日	10名	床・浴室・ガラス・網戸・トイレ等、家庭内の清掃について、用具や洗剤、作業方法を、家事支援ができるレベルまで学びます。						●			●			●
	就活セミナー	1日	10名	就労希望の方を対象に、高齢者の多様な働き方や就職活動のポイント（求人情報の収集方法・履歴書の書き方など）を学びます。	●											
教 養 ・ 文 化 系	英会話	8日	10名	海外旅行や訪日外国人と簡単な英会話ができるように、使える英語を習得します。		●		●			●			●		
	救命救急	1日	10名	災害等に遭遇した場合に冷静に対応できるよう、応急手当の知識やAEDの使用方法を学びます。		●										
	60歳からの生き方セミナー	2日	10名	コミュニケーション上手になるコツ、夢を見つけて叶える方法など、これからの人生の楽しみ方を学びます。				●						●		
	高齢者サポーター養成	1日	10名	高齢者世帯の暮らしを理解し、介護制度でカバーできない部分のサポートができるよう、家事援助の知識を学びます。								●				
	健康体操	3日	15名	就労に必要な体力の維持向上のため、自宅で取り組むことができる、ストレッチ・筋力トレーニング等を学びます。		●			●			●			●	
	簿記（初級・中級）	5日	10名	初級コース：仕事をする上で最低限知っておくべき経理に関する知識とスキルを習得します。 中級コース：日商簿記3級受験を想定した知識を習得します。	● (初級)				● (初級)			● (中級) (※1)				● (初級)
	ラッピング	1日	10名	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技能を学びます。		●				●		●		●		
	実用書道	3日	10名	のし袋や宛て名書きなど、小筆を使って身近な書道を学びます。						●						
	ビューティーセミナー	1日	20名	好感度を高めるメイクや美しい肌のためのスキンケアなどを学びます。							●					
	ヨガ	4日	10名	体力向上や転倒予防のため、柔軟性や筋力、バランス感覚の向上など、自宅でも続けられる基本的なヨガを学びます。									●			

＜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 ※運転技能講習を除く
■申込方法 : お電話でお申し込みください (0476)33-7585 (受付時間 平日9:00～17:00)
■対象者 : 印西市内在住の60歳以上
■受講料 : 無料

募集は、開催の1カ月ほど前に「広報いんざい」や回覧板、
高齢者就労支援センターのホームページ
(<https://inzai-koureisha.jp/>)
などでご案内します。



(※1) 2024年11月の簿記講習は初級より中級に変更いたしました。