

9月

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

■申込方法

■受講料

■対象者
- : 印西市高齢者福祉センター(旧永治小学校) 印西市浦部557

: 電話 (0476)33-7585 (9:00~17:00) ※抽選

: 無料

: 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。

講習のお知らせは『広報いんざい』にも掲載しています。

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
英会話 (全8回)	10/22・29・ 11/5・12・ 19・ 26・12/3・10 毎週水曜日 13:00~14:30	10名	9/17(水) ~9/30(火) (抽選・初めての 人優先)	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。	プロジェクトファイナンス研究所 井上義明 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	「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います。	- 教える先生が優しく専門的で、とても丁寧に教えてくださいました。 - とても楽しく1時間半があつという間でした。 - 久しぶりに英語に触れましたが今後継続して学習するきっかけになりました。 - ヒアリングの大切さに気づきました。 - 英語に触れ続けることが大事なことを毎回先生が伝えてくださって、とてもよくわかりました。
New! チェアビクス (リズム体操) (全3回)	10/23・30・ 11/6 毎週木曜日 10:30~11:30	15名	9/19(金) ~10/1(水) (抽選)	椅子に座って行うリズム体操で肺活量、筋持久力を向上させるトレーニングを学びます。	株式会社フクシ・エンタープライズ 健康運動実践指導者 塩田元子 運動指導歴15年。自重を使う体幹トレーニングを得意とし、医薬品登録販売者としての知識を活かした指導を行う。これまでのレッスンでは手話をういた運動も取り入れている。	チェアビクスとは、椅子に座って行うリズム体操です。全身を動かすことで体力づくりや肩こり・冷え性などを予防、改善でき、久しぶりに運動する方や外出機会の少ない方におすすめの運動です。日々の生き生きとした体力づくりの一助になれると幸いです。	
刈払機	10/28(火) 13:00~15:00	5名	9/24(水) ~10/3(金) (抽選・初めての 人優先)	除草作業で使用する刈払機の方法について、安全性に重点を置いた座学と実技を通して学びます。（野外での実習あり）	大野農機株式会社 代表取締役 大野 圭三 	刈払機は、除草の時間と手間を削減できるとも便利な道具ですが、使い方を誤ると思わぬケガをしまうこともあります。今回の講習では、「安全に刈払機を使うための服装」「機械の構造に関する知識」「実習による機械の扱い方」を学びます。	- 分かり易く説明いただき理解できました。 - 座学のみでなく、実際に刈払機を使用できた点が良かった。 - 安全性についての説明が特に良かった。 - 実技を行い、理解しやすかった。 - 正しい使い方や注意すべき点について学ぶことができました。
ヨガ (全4回)	11/5・12・19・ 26 毎週水曜日 10:30~11:30	10名	9/25(木) ~ 10/10(金) (抽選・初めての 人優先)	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、筋力の維持やバランス感覚を養う方法を学びます。	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。スタジオレギュラークラス・企業出張ヨガ・プライベートクラスの他、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。周りとは比べることなく、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。	- 日常生活に取り入れられる内容で、一時間が短かったです。 - 興味があつたヨガで、体験することができ良かったです。 - 一時間のヨガで体もすっきり!!楽しく受講させていただきました。 - 分かりやすくて良かったです。 - リハビリ途中にありますが、同じ動作も別な視点で見れて楽しかったです。 - 毎回優しく指導していただきとても良かったです。
パソコン (初級) 全5回	11/10・17・ 12/1・8・15 各月曜日 13:00~16:00	10名	9/29(月) ~10/17(金) (抽選・初めての 人優先))	IT初心者を対象に、パソコンの基本操作のおさらい（マウスの使い方、文字入力の仕方など）や文書作成(Word)、表計算(Excel)の使い方を学びます。	印西市シルバー人材センター会員 航空会社の情報システム部門で通信・インターネット基盤業務に従事。PCは初期から利用者として関わり、Word,Excel等は独学で習得。PC歴35年以上でPC及び関連機器の設置、設定を趣味としています。	パソコンは所有しているが使いこなせていない、これから始めてみたい、という方を対象とした講習です。基礎のおさらいからスタートして、文書作成(Word)、表計算(Excel)を中心に、仕事・趣味・自治会活動などで役に立つ機能をひとつずつ学びます。	- なんとなく覚えていたことが正確にわかりました (Word) - 戸惑うことが多かったが、質問に親切に答えていただき感謝しています。 - ワード、エクセルとも初めてだったが、非常にわかりやすく疑問点も個別に対応下さりありがたかったです。 1つ1つ手取り足取り指導くださりありがとうございました。早速エクセルで名簿作りが必要になり役立ちました。

★★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
スマートフォン (初級)	11/21(金) 13:30～ 16:00	12名	10/2(木) ～10/30(木) (抽選・初めての 人優先)	日常生活で有効活用できる初歩的な機能を、アンドロイド機種のスマートフォンを実際に操作しながら学びます。 ■電話やカメラの使い方 ■LINE ■地図アプリ など 
ハウス クリーニング (住居の清掃)	11/26(水) 10:00～ 15:30	10名	10/3(金) ～11/4(火) (抽選・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。 
簿記(初級) (全5回)	11/28(金), 12/1(月),8 (月),15(月), 22(月) 全5回 10:00～ 15:00	10名	10/6(月) ～11/6(木) (抽選・初めての 人優先)	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。 

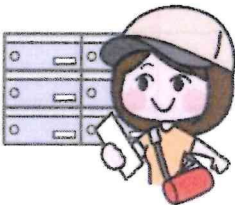
就労のための企業説明会

株式会社地域新聞社 ちいき新聞

高齢者就労支援センターでは、市内在住の60歳以上で就労希望の方を対象に企業説明会を開催しています。

6月に続いて『ちいき新聞』でおなじみの株式会社地域新聞社による説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- 日時 : 9月25日(木) 13:30～15:30
- 場所 : 高齢者就労支援センター (旧永治小学校)
- 内容 : 株式会社地域新聞社による求人説明会
 - ・第1部 企業紹介・業務内容の説明
 - ・第2部 折込体験・就業に関する相談
- 募集職種 :
 - ・『ちいき新聞』へのチラシ折込み・配布 (週3日・業務委託)
- 対象 : 市内在住の60歳以上で今後就労を希望している方
健康づくりをしたい方。



株式会社地域新聞社 ホームページ
<https://chiikinews.co.jp/>



※定員はありませんが、会場準備の都合上、必ず事前に高齢者就労支援センターまで電話でお申し込みください。

- 申込期間 : 9月10日(水) ～ 9月24日(水)
- 問合せ : 印西市高齢者就労支援センター (印西市浦部557)
☎33-7585(平日9:00～17:00)