

12月

受講料

無料

高齢者のための講習会

< 共通項目 >

- 開催場所

■申込方法

■受講料

■対象者
- : 印西市高齢者就労支援センター(旧永治小学校)

: 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

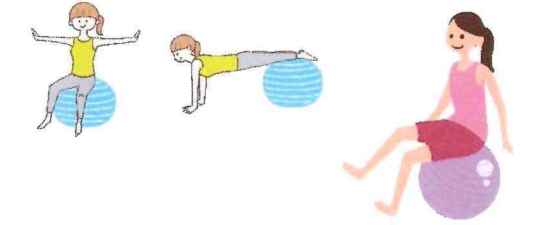


〒270-1367 印西市浦部557
電話 (0476) 33-7585



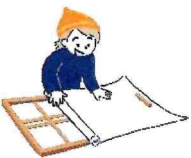
※印西市高齢者就労支援センターでは、市内在住の高齢者（60歳以上）を対象に、就労や生きがいづくりを支援する各種講習会を開催しています。



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
体幹運動 (ピラティス) (全3回)	1/13・20・27 各火曜日 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	ピラティスルームb.e 南 静香 ピラティスインストラクター 看護師としての知識を活かしながら心地よい体へと導くレッスンを行います。印西市内にて自主開催レッスンを行う他、市民講座や小中学校での家庭教育学級講師も担当	「ピラティス」を初めて聞く方も多いかもしれませんが、ピラティスは、元々は激しい運動ができない方でも実践できるように開発された、リハビリのためのエクササイズです。ピラティスを通して体が整ってくると、姿勢が良くなり体が楽になるとともに自信も湧いてきます。 お仕事や趣味活動をもっと楽しめる、そんな体を目指して一緒にエクササイズを楽しみましょう！無理の無いようにゆっくりペースで進めていきますので、初めての方も安心してお越しください。	・体感するにはやや難しかったです。でも体の中に家を作るイメージはしやすかったです。 ・ピラティスが初めての経験でしたので、とてもゆったりした時間を楽しくできました。 ・おもしろくて勉強になりました。身体が楽になりました。 ・分かりやすい説明と、ほぼ同じ年代の人の集まりで、楽しく受講出来ました。体幹を鍛えることは健康寿命を延ばすためにとても必要なことは分かっていますが、なかなか実行に移せないところでした。久しぶりに自分の体と向き合うことが出来ました。
New! バランスボール (全3回)	1/19・26・2/2 各月曜日 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	一般社団法人JVGフィットコンディショニング協会 代表トレーナー 飯田 渚 ベジガールズとして、ケーブルTVの健康体操番組に出演、年間1000名の方を指導。印西市内にて定期レッスンを行う他、市民講座や保育園、小学校などで講師を担当。バランスボールで『カラダとココロ』に『笑顔と健康』を届ける活動を行う。	「医療用バランスボール」とは…？と思う方も多いかもしれませんが。医療・リハビリ用のバランスボールを使い、足を床についたまま音楽に合わせてポンポンと弾む有酸素運動を通して、体力・筋力・体幹向上とともに脳の活性化も行います。 『座ることから始められる運動』で、無理がないようゆっくりペースで進めていきますので、初めての方も安心してお越しください。	
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。	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る。 ・とても楽しく1時間半があったという間でした。 ・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。
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	ソフトバンクモバイル株式会社 	スマートフォンの知っておきたい知識の説明、人気のある便利機能の紹介を行い、あわせて、防災アプリを使った災害情報の収集の仕方を学びます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。	・改めて教えていただき確認できてよかったです。 ・防災について知れてよかったです。さっそく使ってみます。 ・いつも使用していても、今回改めて分かったこともあり、面白かったです。 ・分かり易い説明で、よく理解できました。
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・住宅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。	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。	職場やお住いの環境を清潔に保つことは、利用者や居住者に快適に過ごせる空間を提供することに加えて、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学んでみませんか。	・就労後の仕事時のポイント・コツなども教えていただいて良かったです。 ・手順がわかってよかった。 ・基本的な清掃実技が学べて良かった。 

★★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
パソコン（初級） （全5回）	2/9・16・ 3/2・9・16 各月曜日 13:00～ 16:00	10名	1/6(火) ～1/16(金)	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。 
ヨガ （全4回）	2/18・25・ 3/4・11 毎週水曜日 10:30～ 11:30	10名	1/7(水) ～1/23(金)	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。 
障子・網戸 張替え （全2回）	2/19(木)・ 20(金) 9:00～ 12:00	10名	1/8(木) ～1/27(火)	障子・網戸の張替えに関する知識と技能を学びます。 ・障子と網戸の張替えの基礎知識を学びます。 ・実習によりスキルを習得します。 
刈払機操作	2/24(火) 13:00～ 15:00	5名	1/9(金) ～1/30(金)	除草作業で使用する刈払機の操作方法について、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）

就労のための企業説明会

募集職種

「ちいき新聞」へのチラシ折込み・配布

『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：1月22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）

■対象：市内在住の60歳以上

■募集先：株式会社地域新聞社

■内容：

第1部 ■企業紹介
■業務内容の説明

第2部 ■折込み体験・就業に関する相談

株式会社地域新聞社 ホームページ

<https://chiikinews.co.jp/>



※会場準備の都合上、必ず事前に電話でお申し込みください。

■申込期間：～ 1月20日(火)

■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)

※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。