

受講料  
無料

# 高齢者のための講習会

回覧



## 令和8年度 講習スケジュール

講習名	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
スマートフォン(初級)	●			●								
スマートフォン(初級:キャッシュレス体験)			●							●		
スマートフォン(初級:防災編)								●				
スマートフォン(初級:詐欺対策編)		●				●						●
パソコン(Word入門)	●			●			●			●		
パソコン(Excel入門)		●			●			●			●	
ハウスクリーニング			●					●				
施設・住居の清掃												●
刈払機操作		●					●				●	
植木剪定			●			●			●			●
障子・網戸張替え					●						●	
ふすま張替え						●						●
運転技能		●										
英会話		●		●			●			●		
救急救命			●									
簿記(初級)								●				
60歳からの生き方セミナー							●					
シニアのためのビジネスセミナー			●									
ラッピング				●			●				●	
実用書道	●					●						
ビューティーセミナー					●							
健康体操(初級)							●					
健康体操(中級)		●									●	
チェアピクス(リズム体操)				●								
ヨガ		●						●		●		
ピラティス		●	●					●				●
バランスボール			●			●	●				●	

- 募集は、開催の前月に『広報いんざい』やチラシ、ホームページなどでご案内します。
- 4～6月の講習については日程が決定しています。詳細は裏面をご確認ください。

### 印西市高齢者就労支援センター

〒270-1367 印西市浦部557  
(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



## 重要なお知らせ

『広報いんざい』の全戸配布に伴い、

**回覧板でのご案内は3月で終了します。**

(講習は継続して行います)

4月以降は以下の方法でご案内します。

### ① 広報いんざい



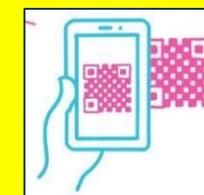
### ② 案内チラシ

市内公共施設(各支所・出張所・公民館・図書館など)に設置します。



### ③ 高齢者就労支援センターのホームページ

※右の2次元コードをスマートフォンのカメラで読み取ると見ることができます



不明な点がございましたら『高齢者就労支援センター』までお電話ください。(33-7585)

ここから  
見てくだサイ!



※スケジュールは予告なく変更になることがあります。

★★ 4～6月の講習★★

講習会名	日時	定員	募集期間	内容
実用書道 (全3回)	4/2・9・16 毎週木曜日 13:30～15:00	10名	3/2(月) ～3/9(月)	のし袋や宛て名など、小筆や筆ペンを使って身近な書道を学びます。
パソコン(Word入門) (全2回)	4/13・20 毎週月曜日 13:00～16:00	10名	3/3(火) ～3/19(木)	パソコン初心者を対象に、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)と文書作成ソフト(Word)の基本的な使い方を学びます。
スマートフォン(初級)	4/24(金) 13:30～15:30	12名	3/4(水) ～4/1(水)	日常生活で有効活用できる初歩的な機能を、アンドロイド機種スマートフォンを実際に操作しながら学びます。
パソコン(Excel入門) (全3回)	5/11・18・25 毎週月曜日 13:00～16:00	10名	4/1(水) ～4/20(月)	初心者を対象に、表作成・計算ソフト(Excel)の基本的な使い方を学びます。
ヨガ (全4回)	5/12・19・26・6/2 毎週火曜日 10:30～11:30	10名	4/3(金) ～4/13(月)	体力向上や転倒防止のため、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。
ピラティス (全4回)	5/12・19・26・6/2 毎週火曜日 13:00～14:00	10名	4/3(金) ～4/13(月)	姿勢改善や転倒予防をめざし、ピラティスを用いた筋力トレーニング・体幹運動を学びます。
英会話(初級) (全6回)	5/13～6/17 毎週水曜日 13:00～14:30	10名	4/6(月) ～4/22(水)	英会話の基本的な英語表現を学びます。
運転技能	5/21(木) 8:30～12:00	20名	4/7(火) ～4/30(木)	75歳以上の普通乗用車の免許更新で必要となる高齢者認知機能検査の体験、運転技能などを学びます。 (場所:北総自動車学校)
健康体操(中級) (全3回)	5/21・28・6/4 毎週木曜日 10:30～11:30	15名	4/8(水) ～4/30(木)	「健康体操(初級)」終了レベルの方を対象に、各種ストレッチや筋力トレーニングを学びます。
スマートフォン(初級) (詐欺対策編)	5/22(金) 13:30～15:30	12名	4/9(木) ～5/1(金)	スマートフォンの基本的な操作と詐欺への対策について学びます。
刈払機操作	5/29(金) 13:00～15:00	5名	4/10(金) ～5/8(金)	除草作業で使用する刈払機の操作方法を学びます。(実習あり)
バランスボール (全3回)	6/9・16・23 毎週火曜日 13:30～14:30	10名	5/7(木) ～5/13(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。
植木剪定	6/16(火) 9:30～15:00	12名	5/11(月) ～5/25(月)	植木の剪定に関する知識と技能を学びます。(実習あり) (場所:本埜公民館)
シニアのビジネスマナー	6/18(木) 10:00～12:00	10名	5/13(水) ～5/27(水)	職場に調和し、多世代と円滑に働くためのビジネスマナーを学びます。
救急救命	6/24(水) 10:00～11:30	10名	5/14(木) ～6/2(火)	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の使用方を学びます。
ハウスクリーニング	6/25(木) 10:00～15:30	10名	5/15(金) ～6/3(水)	家庭の清掃において、家事援助ができるレベルの知識と技能を学びます。
スマートフォン(初級) (キャッシュレス体験)	6/26(金) 13:30～15:30	12名	5/18(月) ～6/4(木)	スマートフォンの基本的な操作と、PayPay(ペイペイ)を使ったキャッシュレスアプリについて学びます。
ピラティス (全4回)	6/30・7/7・14・21 毎週火曜日 13:00～14:00	10名	5/20(水) ～6/3(水)	姿勢改善や転倒予防をめざし、ピラティスを用いた筋力トレーニング・体幹運動を学びます。

これ以降の講習は、日程が決まり次第「広報いんざい」やホームページ等でご案内します。回覧板の発行はございません。

# 就労のための企業説明会

## 募集職種

施設管理・清掃業務

印西市内・近隣地域の以下のお仕事です。

- ① 公共施設などの設備管理・清掃業務
- ② 運動施設の受付・清掃業務



■ 日時 : 4月15日(水) 10:30～12:30

■ 場所 : 高齢者就労支援センター

■ 対象 : 市内在住の60歳以上

■ 募集先 : 株式会社オーエンス

■ 内容 :



### 第1部

- 企業紹介
- 募集内容の説明

### 第2部

- 就業地域ごとの業務内容説明
- 就業に関する個別相談

※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 : ～ 4月13日(月)

■ 申込み・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。