

区内在住60歳以上の方限定

参加無料

裏面は実践編

# 練馬区スマホ教室 入門編

基本操作や電話・メール等を学べる

お申込み・お問い合わせ先 **【練馬区スマートフォン事業コールセンター】**  
**☎03-6700-5133**  
 受付時間：平日 午前9時～午後5時

9月のスケジュール ※2日間完結の講座です。

受付開始 8月21日(月)から

**入門編** ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

石神井台敬老館 (石神井台2-18-13)	1日(金)・6日(水)	午前10時～正午
東大泉敬老館 (東大泉7-20-1)	1日(金)・6日(木)	午後2時～4時
高野台敬老館 (高野台2-25-1)	4日(月)・13日(水)	午前10時～正午 ※13日は午後2時～4時
南田中敬老館 (南田中5-15-25)	4日(月)・13日(水)	午後2時～4時 ※13日は午前10時～正午
大泉北敬老館 (大泉学園町4-21-1)	7日(木)・14日(木)	午後2時～4時
	14日(木)・25日(月)	午前10時～正午 ※25日は午後2時～4時
栄町敬老館 (栄町40-7)	8日(金)・15日(金)	午後2時～4時
	21日(木)・28日(木)	午前10時～正午
三原台敬老館 (三原台2-11-29)	19日(火)・27日(水)	午前10時～正午
	20日(水)・27日(水)	午後2時～4時
石神井敬老館 (石神井町7-28-21)	20日(水)・25日(月)	午前10時～正午 ※25日は午後2時～4時
上石神井敬老館 (上石神井1-6-16)	22日(金)・29日(金)	午後2時～4時

\\ 講座内容 //

- ▶基本操作
- ▶文字入力
- ▶電話のかけ方
- ▶メールのやり方
- ▶ネット検索
- ▶スマホでフレイル  
予防(区アプリの紹介)  
Etc...

※これからスマートフォンの購入を予定されている等、自身のスマートフォンをお持ちでない方も参加できます!

※初めてご参加される方の申込みを優先します。くわしくは、上記のコールセンターへお問い合わせください。





区内在住**60歳以上の方限定**

**参加無料**

裏面は入門編

# 練馬区スマホ教室 実践編

LINE・マップ・カメラ等の機能を学べる

お申込み・  
お問い合わせ先

【練馬区スマートフォン事業コールセンター】

☎03-6700-5133

受付時間：平日 午前9時～午後5時

9月のスケジュール ※2日間完結の講座です。

受付開始 8月21日(月)から

**LINE編** ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

街かどケアカフェけやき (南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内)	6日(水)・13日(水)	午後2時～4時
街かどケアカフェはるのひ (北町6-35-7 北保健相談所内)	14日(木)・21日(木)	午前10時～正午
街かどケアカフェこぶし (高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所)	1日(金)・8日(金)	午前10時～正午

\\ 講座内容 //

- ▶ SNSとは・・・
- ▶ 友達登録しよう
- ▶ グループトーク
- ▶ スマホでフレイル  
予防(区アプリの紹介)  
Etc..

**マップ編** ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

街かどケアカフェつつじ (貫井1-9-1 中村橋区民センター2階)	4日(月)・11日(月)	午後2時～4時
はつらつセンター大泉 (大泉学園町1-34-20)	6日(水)・13日(水)	午前10時～正午
はつらつセンター光が丘 (光が丘2-9-6)	15日(金)・22日(金)	午前10時～正午
はつらつセンター豊玉 (豊玉中3-3-12)	19日(火)・26日(火)	午前10時～正午
はつらつセンター関 (関町北1-7-2)	20日(水)・29日(金)	午前10時～正午

\\ 講座内容 //

- ▶ マップの見方
- ▶ ナビを使おう
- ▶ 地図で観光!
- ▶ スマホでフレイル  
予防(区アプリの紹介)  
Etc..

**カメラ編** ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

街かどケアカフェつつじ (貫井1-9-1 中村橋区民センター2階)	1日(金)・8日(金)	午後2時～4時
街かどケアカフェかしわ (中村2-25-3)	4日(月)・11日(月)	午前10時～正午
街かどケアカフェこぶし (高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所)	5日(火)・12日(火)	午前10時～正午
街かどケアカフェさくら (桜台1-22-9 桜台地域集会所内)	14日(木)・21日(木)	午後2時～4時

\\ 講座内容 //

- ▶ カメラを使おう
- ▶ 綺麗な撮り方
- ▶ QRコード
- ▶ スマホでフレイル  
予防(区アプリの紹介)  
Etc..

※初めてご参加される方の申込みを優先します。  
くわしくは、上記のコールセンターへお問い合わせください。

 **練馬区 高齢社会対策課**