

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

予約が  
取りやすい

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

受付開始 10月23日(月)から

初日は大変混みあいます。2日目以降でも十分予約いただけます。

11月のスケジュール ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。【各回定員7名】

石神井敬老館 (石神井町7-28-21)	1日(水)・2日(木)	午前10時～正午
高野台敬老館 (高野台2-25-1)	1日(水)・8日(水)	午後2時～4時
	6日(月)・24日(金)	午前10時～正午
東大泉敬老館 (東大泉7-20-1)	2日(木)・10日(金)	午後2時～4時
南田中敬老館 (南田中5-15-25)	6日(月)・24日(金)	午後2時～4時
	8日(水)・15日(水)	午前10時～正午
三原台敬老館 (三原台2-11-29)	9日(木)・15日(水)	午後2時～4時
	21日(火)・28日(火)	午前10時～正午
上石神井敬老館 (上石神井1-6-16)	9日(木)・16日(木)	午前10時～正午
	13日(月)・27日(月)	午前10時～正午
石神井台敬老館 (石神井台2-18-13)	13日(月)・27日(月)	午後2時～4時
栄町敬老館 (栄町40-7)	14日(火)・17日(金)	午前10時～正午 ※17日は午後2時～4時
大泉北敬老館 (大泉学園町4-21-1)	22日(水)・29日(水)	午前10時～正午 ※29日は午後2時～4時
西大泉敬老館 (西大泉3-21-16)	22日(水)・29日(水)	午後2時～4時 ※29日は午前10時～正午

\\ 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)  
など…

※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！



練馬区 高齢社会対策課

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

**受付開始 10月23日(月)から**

初日は大変混みあいます。2日目以降でも十分予約いただけます。


## 11月のスケジュール ※基本操作ができる方向けの講座です

 **LINE編** ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。【各回定員7名】

街かどケアカフェさくら (桜台1-22-9桜台地域集会所内)	2日(木)・9日(木)	午前10時～正午 ※9日は午後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)	2日(木)・9日(木)	午後2時～4時 ※9日は午前10時～正午
街かどケアカフェかしわ (中村2-25-3)	6日(月)・13日(月)	午前10時～正午
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)	8日(水)・15日(水)	午前10時～正午
はつらつセンター豊玉 (豊玉中3-3-12)	21日(火)・28日(火)	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)  
など...

 **マップ編** ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。【各回定員7名】

はつらつセンター豊玉 (豊玉中3-3-12)	1日(水)・7日(火)	午前10時～正午
はつらつセンター光が丘 (光が丘2-9-6)	17日(金)・24日(金)	午前10時～正午
はつらつセンター大泉 (大泉学園町1-34-20)	20日(月)・27日(月)	午前10時～正午
はつらつセンター関 (関町北1-7-2)	22日(水)・29日(水)	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)  
など...

 **カメラ編** ※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。【各回定員7名】

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)	6日(月)・13日(月)	午後2時～4時
はつらつセンター光が丘 (光が丘2-9-6)	7日(火)・10日(金)	午後2時～4時
はつらつセンター大泉 (大泉学園町1-34-20)	8日(水)・15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)	16日(木)・30日(木)	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)	16日(木)・30日(木)	午後2時～4時
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)	20日(月)・27日(月)	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)  
など...