

令和7年度 講習スケジュール

印西市高齢者就労支援センター

講座名		回数	定員	内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
技 能 系	スマートフォン(初級)	2日	12名	スマホの基本操作、地図アプリ、カメラ、音声アシスタント機能などを学びます。 あわせてLINEの使い方を学びます。			●					●				
	スマートフォン(キャッシュレス体験) New!	1日	12名	スマホの基本操作、地図アプリ、カメラ、音声アシスタント機能などを学びます。 あわせてPayPay(ペイペイ)を使ってキャッシュレスアプリを学びます。	●	●				●						●
	スマートフォン(防災編) New!	1日	12名	スマホの基本操作、地図アプリ、カメラ、音声アシスタント機能などを学びます。 あわせて防災アプリを使った災害情報の収集について学びます。				●							●	
	パソコン	5日	10名	初心者を対象に、ワードとエクセルの基本的な知識とスキルを学びます。	●			●			●				●	
	高齢者のための就活セミナー	1日	10名	高齢者の多様な働き方や求人情報の読み方、履歴書の書き方など、就職活動成功のポイントを学びます。					●							
	ハウスクリーニング	1日	10名	床・浴室・ガラス・網戸・トイレ等、家庭内の清掃について、用具や洗剤、作業方法を、家事支援ができるレベルまで学びます。									●			
	施設清掃	1日	10名	公共施設やオフィス・マンション等の清掃方法、使用する用具や洗剤等の知識を学び、実技にてスキルを身につけます。				●						●		
	刈払機操作	1日	5名	除草業務で使う刈払機の操作方法・安全性を学びます。(野外での実習あり)		●						●				●
	植木剪定	1日	12名	植木(垣根・立木)の剪定に関する知識とスキルを習得します。(野外での実習あり)				●			●			●		
	障子・網戸張替え	2日	10名	障子と網戸の張替えの基礎知識を学び、実習でスキルを習得します。				●					●			
ふすま張替え	2日	10名	ふすまの張替えの基礎知識を学び、実習でスキルを習得します。				●							●		
運転技能	1日	20名	高齢ドライバーの安全運転に関する知識と技量を習得します。(認知機能検査の体験・運転技能の指導あり)		●					●						
教 養 ・ 文 化 系	高齢者のための英会話	8日	10名	海外旅行や訪日外国人と簡単な英会話ができるように、使える英語を習得します。		●		●			●				●	
	救命救急	1日	10名	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の使用方法を学びます。			●									
	健康体操(初級)	3日	15名	体力の維持向上をめざし、自宅で取り組むことができるストレッチ・筋力トレーニングなどを学びます。		●										
	健康体操(中級) New!	3日	15名	「健康体操(初級編)」終了レベルの方を対象に、歩行能力向上、転倒予防、腰痛等の予防・緩和のためのトレーニングなども織り交ぜた、継続的に取り組むことのできるトレーニングを学びます。				●					●			
	チェアピクス(リズム体操) New!	3日	15名	音楽に合わせて体を動かし、椅子に座りながら強度の低い運動を続けることで、リズム感、肺活量、筋持久力の向上をめざす体操を学びます。								●				
	高齢者サポーター養成講座	5日	10名	高齢者世帯の暮らしを理解し、介護制度でカバーできない部分のサポートができるよう、家事援助の知識やスキルを学びます。									●			
	簿記(初級)	5日	10名	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。									●			
	60歳からの生き方セミナー	2日	10名	コミュニケーション上手になるコツ、夢を見つけて叶える方法など、これからの人生の楽しみ方を学びます。		●							●			
	ラッピング	1日	10名	商店等で必要とされる、さまざまなものの初歩的なビジネスラッピング技能を学びます。				●				●				●
	実用書道	3日	10名	のし袋や宛て名など、小筆を使って身近な書道を学びます。	●						●					
ビューティーセミナー	1日	20名	好感度を高めるメイクや美しい肌のためのスキンケアなどを学びます。					●								
ヨガ	4日	10名	体力向上や転倒予防のため、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。			●				●					●	
体幹運動(ピラティス) New!	3日	10名	姿勢改善や転倒予防をめざし、リハビリ起源の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となります)		●					●				●		

※予定は予告なく変更することがあります。