

区内在住60歳以上の方限定

参加無料

講座内容は
裏面へ

練馬区スマホ教室 入門編

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

4月22日(月)から受付開始です！

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。

5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】

 マップ

 カメラ

施設名・住所	日時(5月)	施設名・住所	日時(5月)
街かどケアカフェはるのひ 北町6-35-7北保健相談所内	9日(木)・16日(木) 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
はつらつセンター関 関町北1-7-2	15日(水)・22日(水) 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内	23日(木)・30日(木) 午後2時～4時

 災害のそなえ

 アプリの使い方

施設名・住所	日時(5月)	施設名・住所	日時(5月)
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	7日(火)・14日(火) 午前10時～正午	街かどケアカフェかしわ 中村2-25-3	13日(月)・20日(月) 午前10時～正午
はつらつセンター大泉 大泉学園町1-34-20	7日(火)・14日(火) 午後2時～4時		

 安全な使い方

施設名・住所	日時(5月)
はつらつセンター光が丘 光が丘2-9-6	10日(金)・17日(金) 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	9日(木)・16日(木) 午後2時～4時

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！**



練馬区スマホ教室

入門編 講座内容



全ての講座に共通

【入門】では、文字の入力から電話、メールのしかた、インターネットの使い方など基本的な操作を学べます！

すでに出来る人も、繰り返し学んで、身につけましょう！

📍 マップ

Goggleマップの使い方

目的地への経路の調べてみよう！

ストリートビューで観光地を探索しよう！



📻 災害のそなえ

情報収集のしかた

災害時に使えるアプリ

(ラジオや情報収集のアプリ)

練馬区災害情報メール



👮 安全な使い方

スマホ利用上の注意

安全に使うための設定方法

詐欺の被害にあわないために

詐欺メール(SMS)対策

偽サイトに要注意！



📷 カメラ

上手な写真の撮り方

実際に写真を撮影してみよう！

Goggleレンズの使い方(写真検索)

インカメラで自撮り(自分を撮ってみよう！)



📱 アプリの使い方

App Store、Play ストアでのアプリの探し方

アプリを使う時に気をつけること

(悪質な広告表示など)

便利なアプリの紹介

人気アプリの探し方



全ての講座に共通

区フレイル予防アプリ
「フィット&ゴー」



区フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」のダウンロード方法や、介護予防などのイベント情報の探し方をご案内します。

