

高齢者
の方へ

あなたの健康と笑顔を支えます！ はつらつセンターをご利用ください



はつらつセンターは、健康づくり・レクリエーションなどの事業や地域の活動・交流に参加できる施設です。ぜひ、ご利用ください。 ※利用するには、はつらつセンターまたは敬老館が発行した「利用証」が必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。



- 対象** 区内在住の60歳以上の方
- 主な施設** 娯楽室、講習室、浴室など



場所(はつらつセンター)・問合せ	開館日時
光が丘(光が丘2-9-6 光が丘区民センター3階) ☎5997-7717	月～土曜9:00～17:00 ※祝休日、年末年始を除く。
関(関町北1-7-2 関区民センター内) ☎3928-1987	
豊玉(豊玉中3-3-12) ☎5912-6401	毎日9:00～21:30 (第3日曜は17:00まで) ※年末年始を除く。
大泉(大泉学園町1-34-20) ☎3867-3180	

スマートフォンの使い方をサポートします



はつらつセンターでいつでも スマホ相談ができます

申込 当日会場へ

基本操作について、施設の職員に気軽に相談できます。
▶**対象**:区内在住の60歳以上の方 ▶**時間**:午前9時～正午・午後1時～5時 ▶**問合せ**:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

4月の練馬区スマホ教室

申込 電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133
(平日午前9時～午後5時)

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。▶**対象**:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。

場所	日時など
光が丘	地図 9(水)・16(水)14:00～16:00
	安全 18(金)・25(金)10:00～12:00
関	カメラ 15(火)・22(火)10:00～12:00
豊玉	災害 23(水)・30(水)10:00～12:00
大泉	アプリ 14(月)・21(月)10:00～12:00

こんな方におすすめ!

- 相談内容が決まっている
- 1対1で質問したい



マナーモード
について
聞きたい!

こんな方におすすめ!

- スマホを初めて使う
- 講義形式で学びたい



基本操作をしっかりと
学びたい!

地域活動をフォローアップします

趣味や特技を活かして地域で活動したい方が、活動に役立つノウハウを学べる講座です。参加を希望する方は、必ず説明会に参加してください。
▶**対象**:区内在住の60歳以上の方

〈説明会〉

▶**定員**:各15名(抽選)
▶**申込**:4月15日(火)までに電話で各申込先へ

場所・申込先	日時
はつらつセンター	光が丘 4/30(水)13:00～15:00
	関 4/22(火)14:00～15:00
	豊玉 4/29(水)14:00～15:00
	大泉 4/23(火)10:30～11:30

ビジネスへの想いをカタチに! 中小企業向け支援事業を紹介します

申込先・問合せ

練馬ビジネスサポートセンター
☎6757-2020

同センターホームページ▶



相談事業 (要予約・相談無料)

相談方法を
選べます

対面



オンライン
※法律相談を除く。



電話



相談分野	相談員	日時
総合(※1)	中小企業診断士など	平日9:00～17:00
起業・創業		
法律	弁護士	月曜9:00～12:00
デジタルサポート(※2)	中小企業診断士	月曜13:00～17:00
税務	税理士	火曜9:00～13:00 金曜13:00～17:00
労務(経営者向け)	社会保険労務士	火曜13:00～17:00
販売促進・集客	ビジネスマネジャー、デザイナー、プログアドバイザー	水曜9:00～17:00
経営全般	中小企業診断士	木曜13:00～17:00

※1 相談内容に応じて、適切な専門相談や支援につなげる相談窓口です。
※2 会計ソフトや予約システムの活用など、デジタル化に関する相談窓口です。

補助金

いずれも事業実施前に申し込みが必要です。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。



事業名	補助対象
採択数拡大! 新規ビジネスチャレンジ補助事業	商品開発費、器具・備品購入費など
ホームページ作成費補助事業	デザイン費、素材加工費など
見本市等出展費用補助事業	出展料、展示装飾の経費、出品物の輸送費など
各種認証等の取得支援事業	認証取得審査費、コンサルタントの派遣や内部監査員の養成研修の経費
産業財産権の取得支援事業	出願料・出願審査請求料、特許料・登録料、弁理士や弁護士への報酬
商店街空き店舗入居促進事業	店舗改修費、賃借料

セミナー

起業セミナー「創業!ねりま塾」入門編

バー「咲場923」の国澤禎樹さん・葉子さんから「夫婦で作り上げる理想の店～地元の練馬だからできる二人三脚」をテーマにお話を伺い、創業について学びます。▶**日時**:4月26日(土)午前10時～午後1時▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:40名(先着順)▶**費用**:500円▶**申込**:4月17日(木)までに同センターホームページまたは電話で同センターへ

ほかにも基礎編や実践編などのコースがあり、受講者の段階に応じたコース選択ができます。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。

