



パソコン・タブレット

※ 時間表記はレッスンの参考時間となります

■ 基本編

基本操作・設定方法を学ぼう	60分～	ファイルの整理・バックアップしてみよう	60分～
インターネット検索のコツを聞いてみよう	30分～	Microsoftアカウントを活用しよう	60分～
メール操作で分からないこと聞いてみよう	30分～		

■ 応用編

音声入力を使ってみよう	60分～	映画／動画を視聴しよう	30分～
遅くなったと思ったら、メンテナンスしてみよう	60分～	携帯・スマホ・デジカメから写真・動画を取り込もう	30分～
ウイルス感染対策を学ぼう！	30分～	写真・動画を編集／整理してみよう	60分～
フリーメールを使ってみよう！	30分～	お家のプリンターで写真を印刷しよう！	30分～
ワイヤレスで音楽を聴いてみよう！	30分～	スキャナー機能を活用しよう！	30分～
音楽／ラジオを聴いてみよう	30分～	ネットプリントで写真を印刷してみよう	30分～
iTunes等で音楽を管理／聴いてみよう	60分～	ネットで年賀はがき、挨拶状を作成・注文してみよう	60分～
月額カラオケサービスを利用してみよう	60分～	パソコンで年賀状・挨拶状を作成してみよう	60分～

■ OFFICE編

Wordで文章作成、保存、印刷してみよう	60分～	Excelで文字入力、表計算、印刷方法を学ぼう	60分～
Word文章に写真や図形を挿入してみよう	30分～	Excelで写真や図形を挿入してみよう	30分～
Word文章に表を入れてみよう	30分～	Excelでグラフを作成してみよう	30分～
Wordでチラシ・カレンダーを作ってみよう	30分～	Excelで家計簿・スケジュールを作ってみよう	30分～
PowerPointを使ってみよう	60分～		

■ 活用編

・ 生活関連

ネットショッピングでお買い物しよう	30分～
フリーマーケットで「売り」「買い」しよう	60分～
出前を注文しよう	30分～
食事宅配を注文しよう	30分～
お買い物して、キャッシュバックをもらおう	30分～
銀行・株・FXを利用しよう	60分～
ネットサービスで家計簿管理してみよう	60分～
キャッシュレス決済内容をブラウザで確認しよう	30分～
Facebookを始めよう！	60分～
LINEを始めよう！	60分～
Instagramを始めよう！	60分～
X（Twitter）を始めよう！	60分～
今ある食材で何ができる？レシピを検索しよう	30分～
美味しいお店を探してみよう	30分～

・ 趣味／便利機能

電子書籍（雑誌、小説、マンガ）を読もう	60分～
ネットで旅行予約、観光情報検索しよう	60分～
ネットでゴルフ場を予約しよう！	60分～
ネットで映画館の座席予約しよう！	60分～
ゲームで楽しもう	30分～
ネットゲーム【将棋、囲碁、トランプほか】	30分～
Amazonプライムって何がお得！いろいろ聞いてみよう！	30分～
携帯メールをパソコンのブラウザで確認しよう ※	30分～
スマホとスケジュールやメールを共有しよう	30分～
オンライン授業を受けてみよう	30分～
「テレビ電話」「会議サービス」を使ってみよう	30分～
地図・ナビ・乗換案内・時刻表・渋滞情報	30分～
タクシーを呼ぶ	30分～
外出先でパソコンをネット接続（テザリング）しよう	30分～

※ docomo、au、Softbankのいずれか

スマートフォン

※ 時間表記はレッスンの参考時間となります

基本編

基本操作・設定方法を学ぼう	30分～	ファイルの整理・バックアップしてみよう	60分～
インターネット検索のコツを聞いてみよう	30分～	内蔵カメラで素敵な写真を撮ってみよう	60分～
メール操作で分からないこと聞いてみよう	30分～		

応用編

音声入力を使ってみよう	60分～	動画視聴してみよう	30分～
遅くなったと思ったら、メンテナンスしてみよう	60分～	携帯・スマホの写真・動画データをパソコンに取り込もう	30分～
ウイルス感染対策を学ぼう！	30分～	写真・動画を編集／整理してみよう	60分～
フリーメールを使ってみよう！	30分～	お家のプリンターで写真を印刷しよう！	30分～
ワイヤレスで音楽を聴いてみよう！	30分～	ネットプリントで写真を印刷してみよう	30分～
音楽／ラジオを聴いてみよう	30分～	ネットで年賀はがき、挨拶状を作成・注文してみよう	60分～

OFFICE編

スマホからWordを見れるようにしよう	60分～	Word文章を作成、編集してみよう	30分～
スマホからExcelを見れるようにしよう	60分～	Excelを作成、編集してみよう	30分～
スマホからPowerPointを見れるようにしよう	60分～	PowerPointを作成、編集してみよう	30分～

活用編

生活関連

ネットショッピングでお買い物しよう	30分～
フリーマーケットで「売り」「買い」しよう	60分～
出前を注文しよう	30分～
銀行・株・FXを利用しよう	60分～
ネットサービスで家計簿管理してみよう	60分～
キャッシュレス決済利用レッスン	60分～
Facebookを始めよう！	60分～
LINEを始めよう！	60分～
Instagramを始めよう！	60分～
X（Twitter）を始めよう！	60分～
今ある食材で何ができる？レシピを検索しよう	30分～
美味しいお店を探してみよう	30分～

趣味／便利機能

電子書籍（雑誌、小説、マンガ）を読もう	60分～
ネットで旅行予約、観光情報検索しよう	60分～
ネットでゴルフ場を予約しよう！	60分～
ネットで映画館の座席予約しよう！	60分～
ネットゲーム【将棋、囲碁、トランプほか】	30分～
Amazonプライムって何がお得！いろいろ聞いてみよう！	30分～
パソコンメールをスマホで確認しよう	30分～
スマホとスケジュールやメールを共有しよう	30分～
「テレビ電話」「会議サービス」を使ってみよう	30分～
地図・ナビ・乗換案内・時刻表・渋滞情報を確認しよう	30分～
タクシーを呼ぶ	30分～
外出先でパソコンをネット接続（テザリング）しよう	30分～

その他 IT機器

※ 時間表記はレッスンの参考時間となります

■ AIスピーカー編

AIスピーカーを選んで購入してみよう	60分～
AIスピーカーの設定してみよう	30分～
AIスピーカーを使って「ニュース」「天気」を聞こう	30分～
AIスピーカーを使って「音楽」を聞こう	30分～
AIスピーカーを使って「スケジュール」を確認しよう	30分～



AIスピーカー購入後のメニューです。
お持ちで無い場合は事前にご購入いただくか、
「AIスピーカーを選んで購入してみよう」を
利用してご購入いただく必要があります。

■ スマート家電編

・ ネット対応TV

動画配信サービスを利用しよう	30分～
----------------	------

・ 録画対応TV・レコーダー

スマホ視聴機能を利用しよう	60分～
---------------	------

・ 無線対応エアコン

スマホでコントロールしよう	60分～
---------------	------

・ 無線対応洗濯機

洗濯終了をスマホに通知できる	60分～
----------------	------

・ スマホ連携対応ロボット掃除機

スマホでコントロールしよう	30分～
---------------	------

・ スマホ連携対応オープンレンジ

レシピ連携を活用しよう	30分～
-------------	------

・ Bluetooth対応の体重計

スマホで体重を管理しよう	30分～
--------------	------

・ スマートロック

スマホで玄関の鍵の開け閉めをしよう	60分～
-------------------	------

・ スマートライト

スマホ(AIスピーカー)で照明をコントロールしよう	60分～
---------------------------	------

・ スマートプラグ

家電の消費電力を測定しよう	60分～
---------------	------

・ ウェアラブル端末(fitbitなど)

健康情報を管理しよう	60分～
------------	------