

- STOP!みんなで止めよう!温暖化 かつしかCO₂ ダイエットチャレンジ! 4面
- 集積所以外での資源回収にご協力を..... 5面

シルバー世代からプラチナ・エイジへ

運動習慣推進プラチナ・フィットネス事業



私たち
インストラクターが
あなたにあった運動を
サポートします!

「運動したいけれど、なかなか始めるきっかけがない」という経験はありませんか。

区では、フィットネスクラブと協働して運動習慣のきっかけづくりを応援します。

プラチナのように輝く自分を目指してみませんか。

【担当課】 高齢者支援課

運動習慣推進プラチナ・フィットネス事業 で運動を始めよう

この事業では、区内8カ所のフィットネスクラブが行っている運動メニューに参加できます。

【クラブ所在地】 右の地図をご覧ください。

【内容(例)】 水中ウォーキング・マシントレーニング・エアロピクス・ヨガなど

【対象】 区内在住65歳以上の要支援・要介護の認定を受けていない方

ただし、医師から運動を禁止されている方、フィットネスクラブの利用規約を守れない方は利用できません。

この事業の利用は、1人1度限りです。

【日程(週1回・全12回)】 第1期(7~9月) (第2期(10~12月))は別途募集

【定員】 280人(1クラブ35人)

【費用】 6,000円

【申込方法】 往復ハガキに「希望クラブ(1つ)・氏名(フリガナ)・住所・年齢を書いて、5月24日(金)(必着)まで(多数抽選)。

必ず返信先を記入してください。ハガキは1人1枚(連名申し込み・重複申し込みはできません)。

【申し込み・担当課】 〒124-8555 葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8256

**リリオセントラル
フィットネスクラブ**
(亀有3-26-1イトーヨーカドー駅前店8階)
☎5680-0303

平日午前10時~午後11時
(土)午前10時~午後10時
(日)・(祝)午前10時~午後7時
【定休日】 不定休

**スポーツクラブ
ルネサンス青砥**
(青戸6-2-1)
☎5629-3923

平日午前10時~午後11時
(土)午前10時~午後9時
(日)・(祝)午前10時~午後8時
【定休日】 (火)

**KSC wellness
フィットネスクラブ金町**
(東金町1-1-1)
☎3600-3812

平日午前9時30分~午後11時
(土)午前9時30分~午後9時
(日)・(祝)午前9時30分~午後8時
【定休日】 (月)

**キットスポーツ
スクエア綾瀬**
(小菅4-10-3)
☎3690-7997

平日午前9時~午後11時30分
(土)午前9時~午後9時
(日)・(祝)午前9時~午後7時
【定休日】 (木)

**東急スポーツ
オアシス金町店**
(金町6-9-5)
☎5876-0109

平日午前9時30分~午後11時
(土)午前9時~午後9時
(日)・(祝)午前9時~午後7時
【定休日】 (水)

メガロス葛飾店
(四つ木2-23-10)
☎5654-0700

平日午前10時~午後11時
(土)午前10時~午後10時
(日)・(祝)午前10時~午後8時
【定休日】 (金)

ティップネス新小岩
(西新小岩1-2-1)
☎5654-3531

平日午前9時30分~午後11時
(土)午前9時30分~午後10時
(日)・(祝)午前9時30分~午後8時
【定休日】 (木)

**セントラル
フィットネスクラブ青砥**
(立石6-39-8)
☎3838-0781

平日午前9時~午後11時
(土)・(日)・(祝)
午前9時~午後8時
【定休日】 (木)