



(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。



**講座・講演会**

**シニアのための**

スマホ・タブレット  
**初心者講座(アンドロイド編)**  
 全4回

日11月17日～12月8日の(土)午前9時45分～11時45分(会新小岩学び交流館(西新小岩4・33・10) 対区内在住55歳以上の方10人費2千円持ご自分のスマホ・タブレット(アンドロイドのみ)方往復ハガキに「スマホ・タブレット」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月6日(火)(必着)まで(多数抽選)。 申問 千125・062青戸5・33・1・103NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964担シニア活動支援センター

**家族介護者教室**  
**手軽に作れる高齢者向けの食事**

任話、市販のやわらか食などを利用した食事づくりのポイントを学びます。

日11月22日(休)午後2時～3時45分(会)水元ふれあいの家(水元1・26・20) 対区内在住で高齢者を介護している方15人 師向口和恵氏(マル八二子口

(株)管理栄養士) 方10月29日(月)午前9時から電話で(先着順) 申 高齢者総合相談センター(水元 ☎(3826)2419担 高齢者支援課

**家族介護者教室**  
**住み慣れた我が家で**  
**最期を迎える**

自宅で受けられる医療や看取りケアについて学びます。

日11月13日(火)午後2時～3時30分(会)堀切地区センター(堀切3・8・5) 対区内在住で介護をしている方、これから介護をする方、または65歳以上の方30人(師)南須原洋一氏(いずみホームケアクリニック医師)、福田多加美氏(ベール東堀切訪問看護ステーション看護師) 方10月29日(月)午前9時から電話で(先着順)。 申 高齢者総合相談センター(堀切 ☎(3697)7815担 高齢者支援課

**就職支援**  
**シニアセミナー**

応募書類の書き方や面接対策などを学びます。

日11月22日(休)午後1時30分～3時30分(会)金町地区センター(東金町1・22・1) 対おおむね55歳以上の方30人 方10月29日(月)午前9時から電話で(先

着順)。 申 かつしかワークラザ ☎(3604)8609担 産業経済課

**健康**

**シニア健康楽々ウオーキング**

千葉県市川市にある東山魁夷記念館を観光し、周辺の寺社を散策します。

日11月21日(水)午前9時30分～午後0時30分(雨天決行)。 集合・解散/京成中山駅改札前 対区内在住55歳以上の方40人 費800円(方)往復ハガキに「ウオーキング」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月9日(金)(必着)まで(多数抽選)。 申問 千125・062水元4・6・15水元憩い交流館 ☎(5660)3113担シニア活動支援センター

**銭湯で葛飾フィルハーモニー管弦楽団による弦楽四重奏を聴きませんか**

70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

日11月11日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。 会 ゆートピア21(亀有3・30・12)。駐車場はありません。 対 区内在住の方20人程度(担)高齢者支援課 ☎5654-8259

**凡例**  
 日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 師講師 費費用 持持ち物 保保育 他その他 方方申込方法 申申込先 問問問い合わせ先 担担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部 携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。ハガキ・ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

65歳以上の方へ  
**プラチナ・フィットネス**  
**利用者募集 全12回**



直接、個人でフィットネスクラブへお申し込みするより**お得**です。  
 あなたの希望のフィットネスクラブで、気持ちの良い汗を流してみませんか。

【対象】 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方  
 参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。  
 ※この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません  
 ▶ 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  
 ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方

【利用期間】 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間  
 承認証は、往復ハガキでの申し込みの場合は1週間程度で送付します。窓口での申し込みの場合は申込時にお渡します。  
 ※承認証を受け取ってから、1カ月以内に右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。

【内容】 フィットネスクラブが実施する運動メニューの中から自由に選べます。  
**運動メニュー(例)**  
 マシン・トレーニング、水中ウオーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

【郵送の場合】 往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名(右表の中から1施設)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送。必ず返信先を記入してください。往復ハガキは1人1枚(連名・重複申し込み不可)。

【窓口の場合】 高齢者支援課(区役所2階201番)で受け付けます。

【申込期限】 11月30日(金)まで

【申し込み・担当課】  
 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598

フィットネスクラブ名	営業時間
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 土曜日/午前9時30分～午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 月曜日
スポーツクラブ ルネサンス青砥24 (青戸6-2-1) ☎5629-3923	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 火曜日
セントラル ウェルネスクラブ京成小岩 (鎌倉4-2-1タナベビル) ☎5612-5071	平日/午前9時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 月曜日
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・日曜日、祝日/午前9時～午後8時 【定休日】 木曜日
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬店 (小菅4-10-3) ☎3690-7997	平日/午前9時～午後11時30分 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 木曜日
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 土曜日/午前9時30分～午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 木曜日
東急スポーツ オアシス金町24Plus (金町6-9-5) ☎5876-0109	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店 (四つ木2-23-10) ☎5654-0700	月・水曜日/午前10時～午後11時 火・木曜日/午前8時30分～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前8時30分～午後8時 【定休日】 金曜日
セントラル フィットネスクラブ亀有 (亀有3-26-1リリオ館8階) ☎5680-0303	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後10時 日曜日・祝日/午前10時～午後7時 【定休日】 月曜日

フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくは、希望のフィットネスクラブにお問い合わせください。