

65歳以上の方へ

運動習慣推進プラチナ・フィットネス

利用者募集

プラチナ・フィットネスは、65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援する事業です。区内9カ所のフィットネスクラブのうち、希望するクラブを利用できます。

あなたの興味や体力に合った運動を見つけてみませんか。

【利用期間】 利用決定後に送付する承認証をお受け取り後、初回利用日から3カ月間(全12回)。最終利用日は利用期間にかかわらず平成29年2月28日(火)となります。

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。

【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、ヨガなど

【フィットネスクラブ所在地】 右表の通り

【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にご協力いただきます。

次の方はご利用できません

- ▶ 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
▶ 既にこの事業を利用したことがある方

【費用】 6,000円

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

①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・重複申込不可)。

②高齢者支援課の窓口(区役所2階201番)で。

【申込期限】 平成28年11月30日(水)まで

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



Table with 2 columns: フィットネスクラブ名 (Club Name) and 営業時間 (Operating Hours). Lists 9 different fitness clubs with their addresses and phone numbers.

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。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

消費生活情報

くらしのまど

10代・20代の若者に多い消費者被害とは...

消費生活センターに寄せられる10代・20代の若者からの相談のうち、進学や就職で新生活をスタートさせたこの時期に陥りやすいトラブルの事例を紹介いたします。

【担当課】 消費生活センター

(立石5-27-1 ウィメンズパル内)

☎(5698)2311

事例1 マルチ商法

友達や知人に「必ずもうかる」などと誘われて商品などを販売する組織に入会した。その際、さらに別の人を同組織に入会させるとお金ももらえると言われた。

「連絡するよう」との文言に慌てて連絡すると、自分の大切な個人情報や教えるてしまうことになりまし。このような事業者からのメールなどは無視したり、受信拒否設定をしたり、状況によってはメールアドレスを変更するなどしましょう。

事例2 アドバイス

実際には紹介料を得られず、商品購入のためのローンだけが自分に残ることが多いです。また、友達を安易に勧誘すると、自分自身が加害者になるだけでなく人間関係を壊してしまうこともあります。

駅前や繁華街の路上で「無料体験」「アンケート調査」「モデルに興味ありませんか」などと呼び止められ販売の目的を説明されずに言葉巧みに事務所などへ連れて行かれ、不当に高額なエステなどの契約を結んでしまった。

事例3 キャッチセールス

路上などで声を掛けられても話を安易に信用せず、家族や周りの人の意見をよく聞いて慎重に対応しましょう。

土曜日の消費生活電話相談 5月14日(土) 午前9時~午後4時30分 消費生活センター

「連絡がなければ法的措置をとりません」「最終通告」

「最終通告」

樋口恵子氏 特別講演会
~人生100年いくつになっても学び、働き、暮らす幸せ「幸齢社会」~
区民大学単位認定講座。『人生100年時代への船出』『大介護時代を生きる』など多数の著書を執筆している樋口恵子氏が、100歳まで元気に暮らす「幸齢社会」についてお話しします。

一人の生活は、ご不安ではありませんか?
サービス付き高齢者向け住宅 30m以上の大きなお部屋で自由で快適な暮らしを実現!
新築 リリィすみだ向島6月17日オープン!
入居予約受付中! 入居一時金・礼金・更新料0円
東武スカイツリーラインとうきょうスカイツリー駅徒歩3分
月額利用料 131,600円~ 家賃・管理費・サービス費含む

ARアプリケーションの使い方など詳しくは区ホームページ(トップ>区政情報>広報・広聴>広報かつしか>広報かつしかが動き出す! AR(拡張現実)動画の視聴方法)をご覧ください。右記QRコードからもアクセスできます。【担当課】 広報課 ☎5654-8116