

(5)

20周年を
迎えました!

健康づくりをサポートします!

健康づくり推進員

健康づくり推進員は、区長から委嘱された無償のボランティアです。現在44人の推進員が保健センターで、地域の方と一緒に健康づくり活動を行っています。

【担当課】 健康づくり課

健康づくり推進員の活動を紹介します

活動日など詳しくは、各保健センターへお問い合わせください。

▶青戸保健センター

☎3602 - 1284

かつしか郷土かるたに詠まれた場所をウォーキングするほか、ストレッチをはじめとした健康づくり活動を実施しています。



ウォーキング

▶新小岩保健センター

☎3696 - 3781

かつしかはつらつ体操や練功、リズム体操、ストレッチなどの体操やウォーキングのほか、健康に関する講義を行っています。



かつしかはつらつ体操

▶金町保健センター

☎3607 - 4141

月1回程度、区内をウォーキングする「健康づくり歩こう会」や、気功、太極拳教室を実施しています。



太極拳

▶水元保健センター

☎3627 - 1911

かつしかはつらつ体操や健康ダーツのほか、脳トレなどのゲームを行っています。



健康ダーツ

地域みんなで健康に

健康づくり推進員 **岡本 好さん**

私たち健康づくり推進員は、区民の健康づくりと幸せづくりのために、楽しみながら、心を合わせて健康づくり活動に取り組んでいます。

私たちや地域の皆さんと一緒に健康づくり活動に参加しましょう。



▶かつしかはつらつ体操 健康づくり推進員が考案!

区歌に合わせて手軽にできる体操です。座ったままで足腰に負担をかけずに体を動かせる「椅子バージョン」もあります。

かつしかはつらつ体操は区公式YouTubeチャンネルから視聴が可能です。下のQRコードからもアクセスできます。

かつしかはつらつ体操

検索



立ちバージョン



椅子バージョン

▶健康づくり推進員を募集しています

地域の方と一緒に健康づくり活動を行うほか、区が主催するイベントや健康づくりに関する事業にも参加していただきます。

詳しくは、健康づくり課(☎3602 - 1268)へお問い合わせください。

障害のある方や
寝たきりの方などへ

かかりつけ歯科医 紹介窓口を ご利用ください

一般の歯科医院で治療が困難な場合に、症状に応じて訪問による治療や通院での治療を受けることができる歯科医院を紹介します。

【担当課】 健康づくり課



まずはお電話ください

かかりつけ歯科医 紹介窓口

(たんぼぼ歯科診療所内)

☎3690 - 5209

身体の状態や口の症状などを伺い適切な歯科医を紹介します

月～金曜日
(祝日、年末年始を除く)
午前10時～正午、
午後1～4時

■たんぼぼ歯科診療所

(在宅療養高齢者の方)

【診療日時】

土曜日/午後2～5時

日曜日/午前9時30分～午後0時30分

■ひまわり歯科診療所(障害のある方)

【診療日時】

土曜日/午後2～5時

日曜日/午前9時30分～午後0時30分

■区内の歯科医院

区の手続き、イベント情報の案内など
身近な疑問、質問があったら

葛飾区

コールセンター

はなしょうぶコール

☎6758 - 2222 FAX6758 - 2223

☐callcenter@city.katsushika.tokyo.jp

【受付時間】 午前8時～午後8時 **年中無休**

●さまざまなお問い合わせに対応しています!

- ▶戸籍、実印、本籍の変更などの手続き
- ▶区内のイベント情報 ▶講座の受け付け
- ▶ごみの出し方など暮らしに関する質問

【担当課】 広報課



中央図書館 地域史講演会

柴又帝釈天参詣と 京成電鉄金町線の物語

京成電鉄金町線の歴史について、講師の秘蔵コレクションを交えて語ります。

日時 4月7日(日)午後2時～3時30分

会場 中央図書館(金町6 - 2 - 1)

【定員】 100人程度

【講師】 吉野泰宏氏(京成電鉄(株)鉄道本部建設部長)

【申込方法】 3月7日(木)午前8時30分から電話で(先着順)。

【申し込み】

はなしょうぶコール ☎6758 - 2222

【担当課】 中央図書館

