紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

シニア

お知らせ

高齢者に関する調査にご協力ください

区内の高齢者とその家族の方の生活状況や介護サービスの利用状況などを把握し、今後の高齢者施策の充実に役立てるための調査です。

調査結果を他の目的に利用することはありません。

【対象】
無作為に選ばれた区内在住65歳以上の次の方
①介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
介護保険の認定を受けていない方と要支援認定を受けている方　2500人
②在宅介護実態調査
介護保険の要介護認定を受けている方　1500人

【調査期間】
11月上旬～下旬

【調査方法】
対象の方へ11月上旬に調査票を発送します。記入の上、同封の返信用封筒で返送してください。

【担当課】
①に該当する方
高齢者支援課
☎（5654）8256
②に該当する方
介護保険課
☎（5654）8246

催し

銭湯で葛飾フィルハーモニー管弦楽団のメンバーによる木管五重奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回240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10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

講座・講演会

家族介護者教室

ケアマネージャーとは何をする人か、役割などを学びます。

日11月11日㈪午後1時30分～3時会奥戸くつろぎの郷（奥戸3-25-1）定30人方10月28日㈪午前9時から電話で（先着順）。申高齢者総合相談センター奥戸☎（5670）5212担高齢者支援課

認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるよう、認知症を正しく理解します。

日11月21日㈭午後2時～3時30分会水元ふれあいの家（水元1-26-20）対区内在住・在勤・在学の方15人方10月28日㈪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

就職ミニ面接会

4社程度の企業とミニ面接会を行います。

日11月20日㈬午後2～4時会シニア活動支援センター（立石6-38-11）対おおむね55歳以上の方30人方11月1日㈮午前9時から窓口で（先着順）。申問ワークスかつしか（立石6-38-11シニア活動支援センター内）☎（3692）3181担高齢者支援課

健康・介護予防

回想法体験会

体験した事を語り合い、過去を思いめぐらすことによって脳を刺激します。

日11月8日㈮・12月13日㈮午後1時45分～3時30分（午後1時15分から受け付け）。いずれも直接会場へ（先着順）。会ウィメンズパル（立石5-27-1）対区内在住おおむね65歳以上の方10人程度他協力／はづき会（回想法自主グループ）担シニア活動支援センター☎（5698）6201

シニア健康楽々ウオーキング

皇居東御苑と北の丸公園の紅葉散策をします。

日11月22日㈮午前9時30分～正午（雨天決行）。集合／JR東京駅丸の内中央口対区内在住55歳以上の方40人費400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11日㈪（必着）まで（多数抽選）。申問〒125-0032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

介護予防教室 笑顔は生きる力　笑いで伸ばそう健康寿命

笑いヨガを取り入れた健康方法を学びます。

日11月12日㈫午後1時30分～3時会水元総合スポーツセンター体育館（水元1-23-1）定50人師福薗ちよこ氏（認定ラフターヨガティーチャー）方10月28日㈪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公園☎（6231）3567担高齢者支援課

介護予防出張教室 まちかどケア

筋トレや脳トレ、体力測定の体験の他、シニア活動支援センターの活動を紹介します。

日定内左表のとおり会東急ストア金町店（東金町1-36-1）対区内在住おおむね65歳以上の方担シニア活動支援センター☎（5698）6201

内　容	日　時
脳トレ	10/28㈪・31㈭ 午後1時30分～2時・2時～2時30分 【定員】各回10人程度（先着順）
筋トレ	10/29㈫、11/1㈮ 午後1時30分～2時・2時～2時30分 【定員】各回10人程度（先着順）
体力測定	10/30㈬午後1時30分～3時30分
活動内容の展示	10/28㈪～11/1㈮ 午前10時～午後5時（11/1は午後3時まで）

いずれも直接会場へ。

もの忘れ予防・フェスタin葛飾

認知症予防のための運動や脳トレなどを体験できるイベントです。　【担当課】高齢者支援課　☎5654-8597

【日時】11月9日（土）午前10時～午後4時　入場無料 直接会場へ
【会場】テクノプラザかつしか（青戸7-2-1）

主なイベント

〈特別講演会〉
【時間】午後2時～3時40分
▶しっかり食べて、歩こう
～認知症から逃げ切る作戦～
【講師】櫻井孝氏（国立長寿医療研究センターもの忘れセンター長）
▶認知症を予防する！
【講師】鈴木正彦氏
（東京慈恵会医科大学葛飾医療センター神経内科教授）

櫻井孝氏

〈レクササイズ〉
音楽に合わせた体操で、脳の活性化を図ります。
【時間】午前10時30分～11時30分
【講師】山崎律子氏（㈱余暇問題研究所代表取締役）

〈VR認知症体験講座〉 事前申し込み
バーチャルリアリティ（3次元の仮想映像）を通して認知症の方が見えている世界を体験します。
【時間】午前10時30分～正午、午後1時～2時30分
【対象】13歳以上の方各回40人
【申込方法】電話で（先着順）。
【申し込み】はなしょうぶコール　☎6758-2222

〈その他のイベント〉
●おしゃれで脳トレ　●アロマセラピー　●昔遊び体験
●筋トレ・脳トレ体験会　●相談コーナー　など

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　方申込方法　申申込先　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・携帯電話からは申請できないものがあります（一部、携帯電話から電子申請で申し込みができます）。

「全○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。

広告　お墓も安いほうが良い　樹木葬・合葬墓10万円～　海洋散骨7万円～　終活サポート株式会社 03-5844-6545