



紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

(7)



催し

シニア健康麻雀区民大会

日3月13日(金)午前10時〜午後4時 会テクノプラザかつしか (青戸7・2・1) 対区内在住55歳以上の麻雀経験者240人 費千円 往復ハガキに「健康麻雀区民大会」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・麻雀の経験年数を書いて、2月13日(木)(必着)まで(多数抽選)。 申問 124・002立石6・38・11シニアアール・活動情報サロン ☎(36992)3180 担シニア活動支援センター

講座・講演会

家族介護者教室 高齢者の運転と免許返納について

運転に不安のある方に対する相談窓口の紹介や、運転免許の返納方法についてお話しします。

認知症サポーター養成講座

日(火)午前9時から電話で(先着順)。 申高齢者総合相談センター 金町 ☎(3826)5031 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、認知症について正しく理解します。

日2月17日(月)午後2時〜3時 30分 会葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2・66・17) 対区内在住・在勤・在学の方20人 方 1月28日(火)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 ☎(36997)7815 担高齢者支援課

布ぞうり作り初心者教室

日2月16日(日)午前10時〜午後3時 対区内在住55歳以上の方15人 費千円 持不用になった浴衣や木綿生地 方 1月28日(火)午前10時から電話で(先着順)。 会申水元憩い交流館(水元4・6・15) ☎(5660)3111 3 担シニア活動支援センター

健康・介護予防

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい

判断力、認知力を鍛えて、安全運転をめざします。運転免許をお持ちでない方も参加できます。

シニアドライバー脳トレ講座 全3回

日3月2日〜23日(月)(16日を除く) 午後2時〜3時30分 対区内在住の65歳以上の方40人 費1300円 往復ハガキに「シニアドライバー」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月12日(水)(必着)まで(多数抽選)。 会申 124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

握力・8の字歩行・柔軟性など7種目を測定します。

うんどう教室 体力測定

日2月4日(火)午前10時15分〜11時30分。直接会場へ(途中参加は不可)。 会東金町地区センター(東金町5・33・6) 対区内在住のおおむね65歳以上

シニア活き活き教室 健康グッズ初心者講座 全4回

日2月20日〜3月12日(木) 午後2〜4時 対区内在住55歳以上の方18人 費1500円 往復ハガキに「健康グッズ」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月7日(金)(必着)まで(多数抽選)。 申 125・002青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

女性のための初心者リンパ体操教室 全4回

リンパの流れを良くする体操で免疫力を高めます。

日2月21日〜3月13日(金) 午前10時30分〜正午 会新宿憩い交流館(新宿1・5・6) 対区内在住55歳以上の女性16人 眞分正恵氏(体調改善インストラクター) 費1500円 往復ハガキに「リンパ体操」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月7日(金)(必着)まで(多数抽選)。 申 125・002青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

在宅療養セミナー

最期まで自分らしく暮らす ~在宅療養のすすめ~

在宅療養をしている方の過ごし方をまとめた映像紹介の他、在宅療養について実例を交えてお話しします。

【日時】 2月15日(土)午前10時〜正午 【会場】 新小岩地区センター(新小岩2-17-1) 【定員】 100人 【申込方法】 1月28日(火)午前8時から電話で(先着順)。 【申し込み】 はなしょうぶコール ☎6758-2222 【担当課】 地域保健課



【講師】 上野克仁氏 (葛飾南クリニック院長)

シニア活き活き教室 はがき絵初心者講座 全4回

墨と日本画用水彩絵の具を使って、はがき絵を描きます。

【日時】 2月10日〜3月2日(月) 午後1時30分〜3時30分 【会場】 亀有北集い交流館(亀有5-14-18) 【対象】 区内在住55歳以上の方15人 【費用】 2,500円 【申込方法】 往復ハガキに「はがき絵」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月3日(月)(必着)まで(多数抽選)。 【申し込み・問い合わせ】 〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎5680-2964 【担当課】 シニア活動支援センター



政治家は有権者に寄附を「贈らない」 有権者は政治家に寄附を「求めない」 政治家から有権者への寄附は「受け取らない」 寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう。 【担当課】 選挙管理委員会事務局 ☎5654-8493〜6



凡例

【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】このマークのあるものは、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ください。