



(5)

凡例

- 日時
- 会場
- その他
- 対象
- 申込方法
- 定員
- 内容
- 講師
- 費用
- 持ち物
- 申込先
- 問い合わせ先
- 担当課

## 生涯現役をめざして コロナ禍の中での55歳からの仕事探し

シニア世代の労働事情や再就職の具体的事例を学びます。

日 1月27日(木)午後1時30分～4時 会 ウェルピアかつしか(堀切3-34-1) 対 おおむね55歳以上の方25人 方 1月5日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。申 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) ☎03-3692-3181 担 地域包括ケア担当課



## まちかどエクササイズ

全8回



音楽に合わせて運動・リズム記憶などを行い、認知機能・口腔機能の向上を図ります。

日 1月21日～3月18日の(金)(2月11日を除く)午前10時～11時30分 対 区内在住65歳以上の方40人 費 1,700円 方 往復ハガキに「まちかど」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月11日(火)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。会申担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

## コグニサイズ

全5回



頭の体操と軽い全身運動を同時に行い、介護予防に取り組みます。

日 2月7日～3月7日の(月)午後2時～3時30分 対 区内在住65歳以上の方35人 費 1,500円 方 往復ハガキに「コグニサイズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月17日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。会申担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

## ラ・ラ・ラ・ダンス!

全6回



ダンスを楽しみながら、健康的な身体をつくります。

日 1月25日～3月8日の(火)(3月1日を除く)午後2時～3時30分 対 区内在住65歳以上の方30人 費 2,200円 方 往復ハガキに「ラ・ラ・ラ・ダンス!」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月5日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。会申担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201

## 健康麻雀



会員追加募集



健康麻雀を通し、社会参加・健康・生きがい・仲間づくりをめざします。

日 会定 右表のとおり。期間はいつでも1月～令和5年3月。対 区内在住おおむね65歳以上の麻雀初心者程度の経験者 費 1回400円 方 往復ハガキに「健康麻雀追加募集」・希望番号(1つまで)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・麻雀経験年数を書いて、1月6日(木)(必着)まで(多数抽選)。申問 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内シニアIT・活動情報サロン ☎03-3692-3180 担 地域包括ケア担当課

番号	日時	会場	定員(人)
1	毎週(日)午前		3
2	毎週(月)午後	宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	2
3	毎週(木)午後		6
4	毎週(木)午後	砂原憩い交流館(西亀有3-12-1)	15
5	毎週(日)午前		10
6	毎週(日)午後	白鳥憩い交流館(白鳥3-32-6)	5
7	毎週(火)午後	つつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)	2

番号	日時	会場	定員(人)
8	毎週(火)午後	東奥戸憩い交流館(奥戸4-20-11)	10
9	毎週(水)午後	末広憩い交流館(金町5-4-1)	4
10	毎週(日)午前		5
11	毎週(日)午後	新宿憩い交流館(新宿1-5-6)	4
12	毎週(火)午後	水元憩い交流館(水元4-6-15)	7
13	毎週(金)午前	シニア活動支援センター(立石6-38-11)	4
14	毎週(金)午後		3

いずれも午前は午前9時から、午後は午後1時30分から。



## ふれあい銭湯事業 直接会場へ(先着順)

### ～銭湯でいきいき自分ケア～

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

区内の銭湯で、介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレなどを行います。

日時・会場 下表のとおり

対象 区内在住おおむね65歳以上の方 各銭湯10～15人程度



銭湯(所在地)	日時
喜久の湯(東立石2-21-16)	1/11(火) 午後1時30分～2時30分
アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7)	1/13(木) 午後2時30分～3時30分
富士の湯(亀有2-5-7)	1/18(火) 午後1時30分～2時30分
さつき湯(東堀切3-27-9)	1/19(水) 午後2～3時
栄湯(高砂8-15-12)	1/20(木) 午後2時30分～3時30分
第四富士の湯(宝町2-11-8)	1/25(火) 午後1時30分～2時30分
アクアドルフィンランド(立石7-16-3)	1/26(水) 午後1時40分～2時40分
寿湯(東四つ木4-19-14)	1/27(木) 午後1時30分～2時30分
末広湯(宝町1-2-30)	1/28(金) 午後2時45分～3時45分



## うんどう教室

直接会場へ

公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。

日 会 下表のとおり 対 区内在住おおむね65歳以上で、自力で会場まで来られる方 持 飲み物 担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



会場	日時
東金町四丁目平成公園(東金町4-35-1) ※雨天の場合、4日は中止。18日は東金町地区センター(東金町5-33-6)で実施。	1/4(火)・18(火) 午前10時30分～11時30分
青戸平和公園(青戸4-23-1) ※雨天の場合、4日は中止。18日はシニア活動支援センター(立石6-38-11)で実施。	1/4(火)・18(火) 午後2～3時
高砂北公園(高砂4-3-1) ※雨天の場合、12日は中止。26日は鎌倉憩い交流館(鎌倉2-6-20)で実施。	1/12(水)・26(水) 午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1) ※雨天の場合、12日は宝町憩い交流館(宝町2-38-19)で実施。26日は中止。	1/12(水)・26(水) 午前10時30分～11時30分
間栗公園(西新小岩2-1-4) ※雨天の場合、12日は中止。26日は新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)で実施。	1/12(水)・26(水) 午後2～3時

広報かつしか新年号は、1月4日(火)から配布します。

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

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」○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、定員を超えた場合同様に抽選します。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ください。