



(3)

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。  
発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

## 高齢者肺炎球菌の予防接種は 3月31日(木)までです

【担当課】 保健予防課

対象の方にはすでに予防接種予診票を送付しています。接種期限を過ぎると接種できなくなりますので、ご注意ください。

【対象】

区内在住で、過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがなく、次のいずれかに該当する方

▶令和4年3月31日現在、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方

▶60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の程度が身体障害者手帳1級相当の方

**接種期限(令和3年3月31日)が切れてしまった  
令和2年度の接種対象(令和3年3月31日現在、  
65・70・75・80・85・90・95・100歳)の方へ**

新型コロナウイルス感染症の影響で、医療機関に行くことができなかった方の接種期限を令和4年3月31日(木)まで延長しています。

予防接種予診票がお手元がない方は予防接種票発行受付  
電話(☎03-3602-1312)までご連絡ください。



## うんどう教室 直接会場へ

公園に設置してある専用の運動器具を使用して「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。

【日時・会場】

会場	日時
東金町四丁目平成公園 (東金町4-35-1)	3/1(火)・15(火) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
青戸平和公園 (青戸4-23-1)	3/1(火)・15(火) 午後2～3時(雨天中止)
高砂北公園 (高砂4-3-1)	3/9(水) 午前10時30分～11時30分 (雨天の場合は鎌倉憩い交流館(鎌倉2-6-20)で開催)
	3/23(水) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)	3/9(水)・23(水) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
間栗公園 (西新小岩2-1-4)	3/9(水) 午後2～3時 (雨天の場合は新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)で開催)
	3/23(水) 午後2～3時(雨天中止)

【対象】

区内在住おおむね65歳以上で、自分で会場まで来られる方

【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



シニアのための

マー ジャン

## 健康麻雀初心者教室

全8回

【日時】 4月3日～5月22日の(日)午後1時30分～3時

【会場】 宝町憩い交流館(宝町2-38-19)

【対象】 区内在住おおむね65歳以上で、麻雀初心者の方32人

【費用】 5,200円

【申込方法】

往復ハガキに「麻雀初心者」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、3月10日(木)(必着)まで(多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】

〒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

【担当課】 地域包括ケア担当課



## 介護予防教室

### 5～10歳若返るための 効果的な運動

筋力や活動量、認知機能などの低下により、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態を表す「フレイル」について学びながら、介護予防につながる運動を実践します。

【日時】 3月14日(月)午後1時30分～3時

【会場】 水元総合スポーツセンター(水元1-23-1)

【対象】 区内在住65歳以上の方20人

【申込方法】 2月28日(月)午前9時から電話で(先着順)。

【申し込み】

高齢者総合相談センター水元公園

☎03-6231-3567

【担当課】 地域包括ケア担当課



毎月25日配信

## シニア向け活動情報メールマガジン

チャ チャ チャ  
「Cha!Cha!Cha!」に  
ご登録ください



シニア向けの講座・イベント情報、元気なシニアのインタビュー記事などを配信する無料のメールマガジンです。

【登録方法】

右のQRコードから登録できます。

詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

在宅療養をお考えの方、通院困難な方  
医師が定期的にご自宅まで伺います。

よつぎ整形外科内科<在宅診療部>

訪問診療・往診・訪問リハビリテーション

<診療科目> 内科・整形外科・泌尿器科

TEL: 03-5698-7715 FAX: 03-5698-7717

〒124-0011 東京都葛飾区四つ木1-47-12ハルメディカルビル