



受診はお済みですか

長寿(後期高齢者)医療健康診査は
11月30日(水)までです

区から送付した受診券がお手元にない方は国保年金課へお問い合わせください。

【対象】 後期高齢者医療制度に加入している方

【受診期限】 11月30日(水)

【担当課】

- ▶健康診査の制度に関すること
国保年金課 ☎03-5654-8173
- ▶健康診査の内容に関すること
健康づくり課 ☎03-3602-1268



直接会場へ
(先着順)

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演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回250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6日(日)午後1～2時 会 富士の湯(亀有2-5-7)。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 ☎03-5654-8299



介護予防教室
防災ウォーキング

お花茶屋・東堀切地区を消防署の職員と歩きながら、防災拠点や避難経路、避難場所などの防災ポイントを確認します。

日 11月16日(水)午後1時30分～3時(雨天時は18日(金)に延期)。集合・解散/お花茶屋地区センター(お花茶屋2-1-12) 対 区内在住65歳以上の方15人 方 10月27日(木)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 ☎03-3697-7815 担 地域包括ケア担当課



直接会場へ
うんどう教室



公園に設置した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 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 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)	11/1(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)	11/1(火)・15(火) 午後2～3時(雨天中止)
高砂北公園 (高砂4-3-1)	11/9(水) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
高砂地区センター (高砂3-1-39)	11/16(水)午前10時30分～11時30分に体力測定(握力や8の字歩行など7種目)を実施します。
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)	11/9(水)・16(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)	11/9(水)・16(水) 午後2～3時(雨天時、9日はたつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)で実施。16日は中止)

千代田区立神田一橋中学校
通信教育課程生徒の募集

【対象】 昭和21年3月31日以前の尋常小学校卒業および国民学校初等科修了で高等学校の入学資格が無い方、または令和5年4月1日時点で、都内在住・在勤の65歳以上で、戦後の混乱の影響などにより中学校で十分に学べなかった方

【選考日】 12月3日(土)

【出願方法】 所定の願書を11月18日(金)(消印有効)までに持参か郵送。

【願書配布・申し込み・問い合わせ】

〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校 ☎03-3265-5961

【担当課】 学務課

やさしい数学講座 全3回

日 11月21日(月)・28日(月)、12月5日(月)午前10時～正午 対 区内在住65歳以上の方24人 費 1,100円 方 往復ハガキに「やさしい数学」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月7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 ☎03-5698-6201



シニアのためのiPhone・iPad
初心者講座 全2回

日 11月26日(土)、12月3日(土)午前10時～正午 会 にこわ新小岩(西新小岩4-33-2) 対 区内在住おおむね65歳以上の方10人 費 1,000円 方 往復ハガキに「アイフォン・アイパッド」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月10日(木)(必着)まで(多数抽選)。申 問 〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ。COM ☎03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課

落語演芸会

日 11月23日(水・祝)午後1時30分～3時30分 会 シニア活動支援センター(立石6-38-11) 対 区内在住おおむね65歳以上の方70人 方 往復ハガキに「落語」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月9日(水)(必着)まで(多数抽選)。申 問 〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ。COM ☎03-5680-2964 担 地域包括ケア担当課

65歳以上の元気高齢者の方へ

介護支援サポーターを募集します

老人ホームやデイサービスなどの高齢者施設で、話し相手や掃除など施設に応じたお手伝い(サポーター活動)を行い、活動時間に応じてポイントを受け取ります(1時間100ポイント)。ポイントは、年度末に交付金として換金することができます。

サポーターを希望する方は、制度説明会と基礎研修会への参加が必要です。

【担当課】 地域包括ケア担当課

制度説明会・基礎研修会

【日時】 11月29日(火)午後1時30分～4時
【会場】 新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)
【対象】 区内在住65歳以上で介護保険サービスを利用していない方15人
【持ち物】 介護保険証
【申込方法】 電話かファクス(「介護支援サポーター」・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、11月22日(火)午後5時まで(多数抽選)。
【申し込み・問い合わせ】 葛飾区社会福祉協議会 ☎03-5698-2435 FAX03-5698-2513

凡例

日 日時
保 保育
他 他会場
そ その他
対 対象
方 申込方法
申 申込先
内 内容
問 師講師
問 問合わせ先
費 費用
担 担
持 持ち物

このマークのあるものは、
請で申し込みができます。
パソコン・スマートフォンからは申請できません。

「全〇回」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ください。お問い合わせください。