紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

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。

「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。

65歳以上の方へ　運動習慣推進　利用者募集
プラチナ・フィットネス　全12回

プラチナ・フィットネスは、65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援する事業です。区内9カ所のフィットネスクラブのうち、希望するクラブを利用できます。

あなたの興味や体力に合った運動を見つけてみませんか。

【利用期間】
利用決定後に送付する承認証が届いてから平成28年2月末まで（全12回）。
承認証は11月中に送付します。

【クラブ所在地】　右表の通り

【対象】
区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方

参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定にご協力いただきます。

次の方はご利用できません
▷医師から運動を禁止されている方
▷フィットネスクラブの利用規約を守れない方
▷現在フィットネスクラブの会員の方
▷既にこの事業を利用したことがある方

【定員】　1施設35人程度

【内容】　フィットネスクラブが指定する運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー（例）
マシン・トレーニング、水中ウオーキング、エアロビクス、ヨガなど

【費用】　6,000円

【申込方法】
往復ハガキに「希望のフィットネスクラブ名（右表の中から1施設）」・住所・氏名（フリガナ）・生年月日・電話番号を書いて、11月13日㈮（必着）まで（多数抽選）。必ず返信先を記入してください。往復ハガキは1人1枚（連名・重複申込不可）

【申し込み・担当課】　〒124−8555葛飾区役所高齢者支援課　☎5654−8256

フィットネスクラブ名	営業時間
KSC wellness フィットネスクラブ金町（東金町1-1-1）☎3600-3812	平日/午前9時30分〜午後11時 土曜日/午前9時30分〜午後9時 日曜日、祝日/午前9時30分〜午後8時 【定休日】　月曜日
スポーツクラブルネサンス青砥（青戸6-2-1）☎5629-3923	平日/午前10時〜午後11時 土曜日/午前10時〜午後9時 日曜日、祝日/午前10時〜午後8時 【定休日】　火曜日
セントラルウェルネスクラブ京成小岩（鎌倉4-2-1タナベビル）☎5612-5071	平日/午前9時〜午後11時 土曜日/午前10時〜午後9時 日曜日、祝日/午前10時〜午後8時 【定休日】　月曜日
セントラルフィットネスクラブ青砥（立石6-39-8）☎3838-0781	平日/午前9時〜午後11時 土・日曜日、祝日/午前9時〜午後8時 【定休日】　木曜日
ダンロップスポーツクラブ綾瀬（小菅4-10-3）☎3690-7997	平日/午前9時〜午後11時30分 土曜日/午前9時〜午後9時 日曜日、祝日/午前9時〜午後7時 【定休日】　木曜日
ティップネス新小岩（西新小岩1-2-1）☎5654-3531	平日/午前9時30分〜午後11時 土曜日/午前9時30分〜午後10時 日曜日、祝日/午前9時30分〜午後8時 【定休日】　木曜日
東急スポーツオアシス金町店（金町6-9-5）☎5876-0109	平日/午前9時30分〜午後11時 土曜日/午前9時〜午後9時 日曜日、祝日/午前9時〜午後7時 【定休日】　水曜日
メガロス葛飾店（四つ木2-23-10）☎5654-0700	平日/午前10時〜午後11時 土曜日/午前10時〜午後9時 日曜日、祝日/午前10時〜午後8時 【定休日】　金曜日
リリオセントラルフィットネスクラブ（亀有3-26-1リリオ館8階）☎5680-0303	平日/午前10時〜午後11時 土曜日/午前10時〜午後10時 日曜日、祝日/午前10時〜午後7時 【定休日】　不定休

フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくは、フィットネスクラブに直接、お問い合わせください。

講演会　認知症を知り、地域で支えあおう

日11月1日㈰午後1時30分〜3時。直接会場へ（先着順）。会テクノプラザかつしか（青戸7-2-1）定300人程度師菊地雅洋氏（社会福祉法人登別千寿会理事）他主催／葛飾区介護サービス事業者協議会担介護保険課☎（5654）8246

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、認知症について理解します。

日11月18日㈬午後2時〜3時30分会青戸地区センター（青戸5-20-6）対区内在住・在勤・在学の方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青戸☎（5629）5719担高齢者支援課

文化芸術講座　短歌講座

講話と出詠（しゅつえい）作品の指導をします。

日11月19日㈭午後1〜4時会亀有地区センター（亀有3-26-1リリオ館7階）定40人師木下孝一氏（葛飾短歌会会長）費300円方往復ハガキに「短歌」・自作の短歌1首（秋の歌）・住所・氏名（フリガナ）・電話番号を書いて、11月10日㈫（必着）まで（多数抽選）。申問〒125-0042金町4-4-12村田方（葛飾短歌会事務局）☎（3607）0636担生涯学習課

かつしか・すみだ就職面接会

15社程度が参加します。

日11月20日㈮午後1時30分〜4時会かつしかシンフォニーヒルズ別館（立石6-33-1）方参加希望の方は、事前にハローワークで紹介を受けてください。参加企業など詳しくは、11月2日㈪以降にハローワーク墨田ホームページ（http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/sumida.html）をご覧ください。他共催／ハローワーク墨田・墨田区申問ハローワーク墨田☎（5669）8609担産業経済課

自然学習講座　秋の自然感察とリースづくり

自然素材を使ったリースを作ります。

日11月29日㈰午後1〜3時（雨天決行）。集合／水元公園グリーンプラザ正門前（水元公園7-2）定20人（小学3年生以下は保護者同伴）師山本正臣氏（流木造形作家）持軍手、剪定（せんてい）ばさみ（お持ちの方）方10月27日㈫午前9時から電話で（先着順）。会申水元かわせみの里（水元公園8-3）☎（3627）5201担公園課

分譲マンションにお住まいの方のための模擬修繕委員会・交流会

マンションの修繕工事の進め方やスケジュール管理を取り扱う「修繕委員会」を模擬体験し、運営方法などをマンション管理士の解説を通じて学びます。

交流会では、参加者同士がマンション管理に関する問題点をテーマ別に検討し、マンション管理士が問題の解決方法などを解説します。

日11月14日㈯午後1時30分〜4時30分会ウィメンズパル（立石5-27-1）定40人師東京都マンション管理士会城東支部会員方10月26日㈪午前9時から電話で（先着順）。申担住環境整備課☎（5654）8352

講演会　発達障害のある青年・成人の『住まい』と『暮らし』の支援

日内11月7日㈯▽午後1時30分から／支援団体の活動見学予約受付▽午後2〜4時／根岸なつき氏（社会福祉法人原町成年寮主任）、奥住秀之氏（東京学芸大学准教授）による講演・対談▽午後4〜5時／特別支援教育の個別相談会会松上小学校（西新小岩2-1-1）定40人方ファクスかメールに「講演・対談」「相談会」のいずれか（複数可）・住所・氏名・電話番号を書いて、11月6日㈮（必着）まで（多数抽選）。学校・幼稚園・保育園関係者は、電話かファクスで指導室へ。申問F1サークルFAX（3627）5350（午前10時〜午後9時）✉f1circle2008@yahoo.co.jp担指導室☎（5668）7602FAX（5668）7607

広告　内容については広告主にお問い合わせください。

千葉県住宅供給公社の　TXで秋葉原まで20分！
南流山宅地分譲　建築条件なし
2,774万円（146㎡）〜〈10区画〉
★新規★　※詳しくは、お問い合わせください
11月追加分譲予定！〈11区画〉
南流山現地案内所［千葉県流山市流山2525-1］04-7157-8355　千葉公社　検索