



この広報紙は、印刷用の紙へリサイクルできます。

いつまでも元気ではじらつ

始めよう介護予防



うんどう教室・うんどう習慣日

つまづきやふらつきを予防する運動を行います。

【日時・内容】
 ▽第2(水)うんどう教室
 専門講師が教えます。

▽第4(水)うんどう習慣日
 地域の指導員が教えます。

いずれも午前10時30分～正午。直接会場へ。

【会場】 高砂北公園(高砂4・3・1)

雨天の場合、第2(水)は高砂地区センター(高砂3・1・39)、第4(水)は雨天中止。

【持ち物】 運動しやすい服装・飲み物

脳力トレーニング 友遊クラブ 全10回



加齢に伴う記憶力や判断力の低下を抑え、高めるためのプログラムを行い、楽しみながら脳を活性化させます。

【日時】 5月1日～9月4日の隔週(水)午前10時～11時30分

【対象】 区内在住55歳以上の方 20人

【申込方法】 往復ハガキに「友遊クラブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。

歩いて健康 ポールウォーキング 全8回

2本のポールを使って効果的なウォーキングを楽しみます。ポールは

貸し出しします。

【日時】 5月9日～6月27日(木)午前10時～11時30分

【会場】 旧東堀切小学校(堀切3・34・1)

【対象】 区内在住55歳以上の方 30人

【費用】 1200円

【申込方法】 往復ハガキに「ポールウォーキング」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。

いきいきアンチエイジング 全12回

指先を動かす鍵盤ハーモニカで演奏を楽しみ、腹式呼吸で心肺機能を高めます。鍵盤ハーモニカは貸し出しします。

【日時】 5月9日～8月1日(木)(5月30日を除く)午後2時～3時30分

【対象】 区内在住55歳以上の方 40人

【費用】 3220円

【申込方法】 往復ハガキに「アンチエイジング」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。

筋力向上トレーニング 柴又コース 全30回

いすを使って行う安全で簡単な運動です。仲間と一緒にトレーニングするので、無理なく楽しく続けることができます。

【日時】 5月15日～12月18日(水)(8月14日、9月11日を除く)午後2時～3時30分

【会場】 柴又学び交流館

会場・申し込み・担当課

〒124-0012 立石6-38-11
 シニア活動支援センター
 (会場の記載がないものは、シニア活動支援センターで行います)

(柴又5・33・8)

【対象】 区内在住55歳以上で、自分で会場まで来られる方 30人

【申込方法】 往復ハガキに「筋トレ柴又」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。

回想法 思い出語りの会 全18回

懐かしい思い出をたどる回想法で、仲間作りや脳の活性化を図ります。

【日時】 5月17日～26年3月7日の第1・3(金)(9月6日、1月3日を除く)午前9時45分～11時15分

【会場】 水元学び交流館(南水元2・13・1)

【対象】 区内在住55歳以上の方 16人

【申込方法】 往復ハガキに「思い出語り」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。

脳力トレーニングリーダー養成講座 全15回

専門講師から脳力トレーニングの理論・実技を学びます。

【日時】 5月7日～8月13日(火)午前10時～正午

【対象】 区内在住おおむね55歳以上で初めて受講する方 30人

【費用】 2千円程度

【申込方法】 往復ハガキに「脳力トレーニングリーダー」・応募動機・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。

PM2.5の測定結果を確認できます

東京都は次の区内3カ所でPM2.5の濃度を測定しています。
【測定場所】
 ▷鎌倉局(鎌倉2-21-4)
 ▷環七通り亀有局(亀有2-75-1環七通り沿道)
 ▷水元公園局(水元公園3-2) 区ホームページ「微小粒子状物質(PM2.5)の取り組み状況について」から1時間ごとの測定値(東京都環境局ホームページ「大気汚染地図情報(測定値)」)が確認できます。

5月から区でも調査を始めます
 5月から区で年4回(1回当たり1週間)、PM2.5の調査を実施します。測定結果は、区ホームページなどでお知らせする予定です。
【測定場所】
 ▷新宿局敷地内(新宿3-6水戸街道沿道)
 ▷たつみ局敷地内(西新小岩2-1-5蔵前橋通り沿道)
【担当課】 環境課 ☎5654-8236

「いちねんせいになったらよんでみよう」を持って図書館に行こう

新小学1年生に、学校を通して図書館の利用案内と「いちねんせいになったらよんでみよう」(新1年生にお勧め本のリスト)を配布します。
 このリストを持って区内図書館に行き、スタンプを押すと、おはなしかいカードがもらえます。
【会場】 各図書館
【担当課】 中央図書館 ☎3607-9201



このスタンプを押します

あいさつ運動ポスターコンクール 入選者が決まりました

2,611点の応募作品の中から、次の方が入選しました(敬称略。学校・学年は24年度現在)。
小学校低学年の部
 ▷最優秀賞 林 愛梨(道上小3年・下写真)
 ▷優秀賞 磯山陽向(西亀有小2年) 池島燕音(細田小1年)

小学校高学年の部
 ▷最優秀賞 山本海夕(葛飾小5年)
 ▷優秀賞 関 優里香(東水元小5年) 進藤あすか(住吉小6年)
中学生の部
 ▷最優秀賞 望月亜二沙(金町中2年)
 ▷優秀賞 神田彩花(亀有中1年) 立澤早輝(立石中1年)
 入選作品は4月12日(金)まで区民ホール(区役所2階)に展示します。

【担当課】 指導室 ☎5654-8469



カラスによる被害を防ぐために

人への威嚇・攻撃に対して
 カラスは3～7月ごろの繁殖期に、巣や地面に降りたヒナのそばを通る人に対して、威嚇・攻撃することがあります。

通常は頭の上をかすめて飛ぶだけですが、時に、後方から頭を足で直接攻撃することもあります。被害を少なくするために、「巣や巣から落ちたヒナにできるだけ近づかない」「帽子をかぶる」「傘・スベッキなどの棒状の物を頭の上にかざす」などの方法で後頭部を守りましょう。

危険なカラスの巣は撤去します

【巣撤去の条件】

▽親鳥から威嚇・攻撃を受けた場合
 ▽一般家庭の樹木で、所有者から巣撤去の同意が得られた場合

【担当課】 環境課 ☎(5654)8237