

65 歳
以上対象



体を動かす習慣づくり
令和6年度

区内9か所
から選べる!

プラチナ フィットネス



お得な料金でフィットネス!
運動習慣推進プラチナ・フィットネス事業

対象

65歳以上の区民で、要支援・
要介護認定を受けていない方

内容

毎週1回、全12回、3か月程度のコース制
運動の内容は、ご自身の興味や体力に合わせ、
フィットネスクラブが用意している運動メニューから
選んでください。

費用

6,000円(返金不可)
※年度内1人1回限り

申込方法

・オンライン申請

QRコードよりお申込みください。

・往復ハガキ

往復ハガキに希望のフィットネスクラブ・住所・
氏名・生年月日・電話番号を書いて郵送

・受付窓口

下記窓口で受け付けます。

- 地域包括ケア担当課 介護予防係
(シニア活動支援センター内)
- 高齢者総合相談センター(区内14か所)



こちらのQRコードより
申込みください。

申込期限

11月末日

お問い合わせ・郵送先

葛飾区地域包括ケア担当課 介護予防係
シニア活動支援センター内
〒124-0012
葛飾区立石6-38-11
☎03-5698-6202