



(3)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。



お知らせ

**65歳以上の元気な方へ
介護支援サポーターを
募集します**

介護支援サポーター

特別養護老人ホームなどの介護保険施設で、話し相手や掃除など施設に応じた手伝い(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交換できます(100ポイント100円)。ご希望の方は、制度説明会と基礎研修会への参加が必要です。

制度説明会・基礎研修会

【日時】 3月5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ない方40人

【申込方法】 1月28日(月)午前9時から電話かファクス(「サポーター」・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で(先着順)。

【申し込み・問い合わせ】
かつしかボランティアセンター

☎(5698)2511
FAX(5698)2513

【担当課】 高齢者支援課

催し

シニア健康麻雀区民大会

【日時】 3月8日(金)午前10時～午後4時
【会場】 テクノプラザかつしか(青戸7-2-1) 対区内在住55歳以上の麻雀経験者240人
【費用】 千円(昼食代含む) 方往復八ガキに「健康麻雀区民大会」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・経験年数を書いて、2月8日(金)必着まで(多数抽選)。
【申込】 〒124-0012 立石6-38-11 シニア一丁・活動情報センター ☎(3692)3180 担シニア活動支援センター

フラの祭典

シニアのフラダンスグループが、日頃の活動の成果を発表します。

【日時】 2月24日(日)午後1時30分～4時
【会場】 亀有地区センター(亀有3-26-1 リリオ館7階)
【対象】 区内在住の方100人 方1月30日(水)午前10時から電話で(先着順)。
【申込】 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

講座・講演会

**初心者手打ちそば
一日体験教室**

石臼でひいたそば粉を使って、そば打ちの基本を学びます。

【日時】 2月16日(土)午前11時～午後2時
【会場】 そば店(東立石3丁目) 対区内在住55歳以上の方25人
【費用】 2千円 方 NPO法人葛飾アクティブ・COM ホームページ(<https://katsushika-active2.jp>)の申し込みフォーム、または往復八ガキ(「そば」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を記入)で、2月5日(火)必着まで(多数抽選)。
【申込】 〒125-0062 青戸5-33-1 103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

家族介護者教室

**怒って後悔しない介護を
「イライラをコントロール
する方法を学ぶ」**

【日時】 2月27日(水)午後2時～3時30分
【会場】 堀切地区センター(堀切3-8-5) 対区内在住65歳以上の方、または家族を介護している方、今後介護をする予定のある方30人
【講師】 仲村のり氏(一社)日本アンガーマネジメント協会公認シニアファシリテーター
【方】 1月28日(月)午前9時から電話で(先着

**シニアのための自分らしい生き方と生きがい
探しセミナー 全4回**

自分らしい居場所を見つけるきっかけを作ります。

【日程】 左表のとおり 対区内在住55歳以上の方20人 方 往復八ガキに「生きがい探しセミナー」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月5日(火)必着まで(多数抽選)。
【申込】 〒125-0062 青戸5-33-1 103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター(立石6-38-11)

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症について相談したい方などの悩みに専門医が応じます。

【日時】 2月20日(水)午後2～4時
【対象】 区内在住で認知症の心配がある方、またはその家族3人
【講師】 赤畑正樹氏(認知症サポート医)
【申込方法】 電話で2月1日(金)午後5時まで(多数の場合、相談内容により決定)。
【会場・申し込み】 高齢者総合相談センター奥戸(奥戸3-25-1) ☎5670-5212
【担当課】 高齢者支援課



赤畑正樹氏

日時	内容
2/17(日) 午前9時30分～午後1時	基調講演 「生きがい、やりがい、学びがいを求めて」 【講師】 平井康章氏(創価大学教育学部准教授)
2/23(土) 午前9時30分～正午	NPO法人葛飾アクティブ・COM、その他団体の活動紹介
3/2(土) 午前10時～午後4時	かつしかシニアフォーラム体験交流
3/9(土) 午前9時30分～正午	セミナーのまとめ 「自分らしい生きがい探し」

在宅療養セミナー

**みんなで楽しく！
人生100年時代のフレイル対策**

～ブレイン・ソーシャルフレイル編～

フレイルとは健康な状態から要介護状態へ移行しながら衰弱していくことを意味する言葉です。医師による認知機能を中心としたフレイル解説の他、音楽や歌に合わせて体を動かす「レクササイズ」で、みんなで楽しく脳の活性化を図ります。

【日時】 2月10日(日)午後1時30分～3時30分
【会場】 高砂地区センター(高砂3-1-39)
【定員】 100人
【講師】 赤畑正樹氏(細田診療所院長)他
【申込方法】 1月28日(月)午前8時から電話で(先着順)。
【申し込み】 はなしょうぶコール ☎6758-2222
【担当課】 地域保健課

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 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・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。
 一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。