

凡例  
 日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 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)。  
 一〇〇回とある講座は、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。

# 運動習慣推進 全12回 プラチナ・フィットネス



65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援します。区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)のうち、ご希望のクラブを利用できます。

【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、開始時と終了時にフィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。

※この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません

- ▶ 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



【利用期間】 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間

承認証は、往復ハガキ・高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は10日程度で送付します。高齢者支援課窓口で申し込みの場合は、申込時にお渡します。  
 ※承認証を受け取ってから1カ月以内に、右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。

【内容】 フィットネスクラブが実施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、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い(途中返金不可)

【申込方法】

【郵送の場合】 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・電話番号を書いて郵送(連名・重複申込不可)。

【窓口の場合】 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598

フィットネスクラブ名	所在地 電話番号	営業時間
KSC wellness フィットネスクラブ 金町	東金町1-1-1 <b>3600-3812</b>	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 24	青戸6-2-1 <b>5629-3923</b>	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 <b>5612-5071</b>	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 <b>3838-0781</b>	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 綾瀬店	小菅4-10-3 <b>3690-7997</b>	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 新小岩店	西新小岩1-2-1 <b>5654-3531</b>	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】 火曜日
東急スポーツ オアシス金町 24Plus	金町6-9-5 <b>5876-0109</b>	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
メガロスクロス 葛飾24店 (旧:メガロス葛飾店)	四つ木2-23-10 <b>5654-0700</b>	平日/午前10時～午後9時 土曜日/午前10時～午後6時 日曜日・祝日/午前10時～午後5時 【定休日】 金曜日
セントラル フィットネスクラブ 亀有	亀有3-26-1 リリオ館8階 <b>5680-0303</b>	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】 月曜日

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お問い合わせください。

## シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 8月分

日会内 下表のとおり対区内在住の55歳以上の方方往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に7月24日(水)(必着)まで(多数抽選)。担シニア活動支援センター

番号	コース	日程	費用 (教材費込み)	定員 (人)	時間・会場・申し込み
A	アンドロイドスマホ・タブレット入門(持ち込みのみ)	全4回 8/5～26(月)	4,000円	各4	【時間】 午前9時30分～11時30分 【会場・申し込み】 〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180
B	iPhone・iPad入門 便利・早い・簡単機能特集	全2回 8/6・13(火)	2,000円		
C*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう)	全2回 8/20・27(火)	2,000円		
D	iPhone・iPad入門	全4回 8/7～28(水)	4,000円		
E	スマホ・タブレット LINEをマスター、楽しい機能体験(持ち込みのみ)	全2回 8/8・15(木)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113
F*	パソコン ワード入門(楽しいオリジナル写真入りのチラシに挑戦)	全2回 8/22・29(木)	2,500円		
あ*	趣味の写真(パソコンで写真の整理・画像調整を楽しもう)	全2回 8/6・13(火)	2,000円		
い	iPhone・iPad入門 これから始める基本をマスター	全2回 8/20・27(火)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット入門① はじめてのAndroid(持ち込みのみ)	全2回 8/7・14(水)	2,000円	各3	【時間】 午後1時30分～3時30分 【会場】 たつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4) 【申し込み】 〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
え	アンドロイドスマホ・タブレット入門② 一歩進んだアプリ活用術(持ち込みのみ)	全2回 8/21・28(水)	2,000円		
お*	パソコン ワード応用 一歩進めたおしゃべりな作品作成	全2回 8/8・15(木)	2,500円		
か	iPhone・iPad Q&A講座 写真が容量を圧迫! CLOUDの活用	全2回 8/22・29(木)	2,000円		
き	スマホ・タブレット LINEをマスター、楽しい機能体験(持ち込みのみ)	全2回 8/9・16(金)	2,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
く	iPhone・iPad入門 英会話、翻訳、LINEで英会話	全2回 8/23・30(金)	2,000円		
301	初めてのパソコン	全4回 8/5～26(月)	4,000円		
302*	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成)	全4回 8/6～27(火)	4,500円		
303	サクッと操作! アンドロイドスマホ(写真・音楽・地図)(持ち込みのみ)	全2回 8/15・22(木)	2,000円	各3	【時間】 午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
1*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表など作成、画像処理 他)	全4回 8/1・8・22・29(木)	4,000円		
2*	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎 他)	全2回 8/6・20(火)	2,000円		
3	iPad入門講座(概要・基本操作)	全2回 8/7・21(水)	2,000円		
4	高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)とタブレット(アンドロイド)の入門講座(概要・基本操作)	全2回 8/27(火)	1,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
5	高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)とタブレット(アンドロイド)の入門講座(概要・基本操作)	全2回 8/28(水)	1,000円		
6	高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)とタブレット(アンドロイド)の入門講座(概要・基本操作)	全2回 8/30(金)	1,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
7	高齢者にお勧めの新携帯電話(通話とSMSだけ)とタブレット(アンドロイド)の入門講座(概要・基本操作)	全2回 8/30(金)	1,000円		

使用ソフト/ウインドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

## ふれあい銭湯事業 毎月実施 銭湯でいきいき自分ケア

直接会場へ(先着順)

営業時間前の銭湯を利用して、介護予防につながる体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレ、回想法などを行います。

【日時・会場】

下表のとおり

【対象】

区内在住65歳以上で、付き添いなしで会場へ来られる方各銭湯10～15人程度

【持ち物】 飲み物

【担当課】

シニア活動支援センター ☎5698-6201

銭湯(会場)	実施曜日・時間	電話番号
アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7)	第2(木)午後2時30分～3時30分	3692-5206
富士の湯(亀有2-5-7)	第3(火)午後1時30分～2時30分	3602-3797
さつき湯(東堀切3-27-9)	第3(水)午後2～3時	3602-1447
千代の湯(東新小岩5-17-6)	第3(水)午後1時30分～2時30分	3697-5787
栄湯(高砂8-15-12)	第3(木)午後2～3時	3607-1427
第四富士の湯(宝町2-11-8)	第4(火)午後1時30分～2時30分	3697-1925
アクアドルフィンランド(立石7-16-3)	第4(水)午後1時40分～2時40分	3693-2641
末広湯(宝町1-2-30)	第4(金)午後2時45分～3時45分	3693-3310