



(9)

凡例
日日時
会会場
他その他
対象
方申込方法
定員
内容
師講師
費用
持ち物
担担当課

“スポーツの秋”
です!!

運動習慣推進 プラチナ・フィットネス

利用者募集
全12回

65歳以上の方がお得な料金で、区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)から希望するクラブを選んで利用できます。

【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、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カ月間程度

承認証は、郵送か高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、1週間程度で送付します。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(利用期間は、令和3年2月末までです)。

【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

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

【郵送】 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クラブ)・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】 ▶ 高齢者支援課(区役所2階201番)

▶ 高齢者総合相談センター(区内14カ所)

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎03-5654-8598



フィットネスクラブ名	所在地	
	電話番号	
KSC wellness フィットネスクラブ金町	東金町1-1-1	
	03-3600-3812	
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1	
	03-5629-3923	
セントラル ウェルネスクラブ24 京成小岩	鎌倉4-2-1タナベビル	
	03-5612-5071	
セントラル フィットネスクラブ青砥	立石6-39-8	
	03-3838-0781	
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬店	小菅4-10-3	
	03-3690-7997	
ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1	
	03-5654-3531	
東急スポーツ オアシス金町 24Plus	金町6-9-5	
	03-5876-0109	
メガロス葛飾店	四つ木2-23-10	
	03-5654-0700	
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	
	03-5680-0303	

※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。営業時間や定休日など、詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

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)。

「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になるか、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 11月分

日会内 下表のとおり 対 区内在住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10月22日(木)(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※	これから始めるエクセル入門 住所録を作ってみよう(年賀状の準備)	全2回 11/2・9(月)	2,000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 ☎03-3692-3180
B※	パソコンで年賀状作成 やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 11/16・23(月)	2,000円		
C	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から学べます	全4回 11/3～24の(火)	4,000円		
D	スマホ・タブレット入門(アンドロイド) 初心者でも大丈夫です(持ち込みのみ)	全4回 11/4～25の(水)	4,000円		
E	スマホ・タブレットで年賀状に挑戦 今年はスマホ・タブレットで年賀状作成	全2回 11/5・12(木)	2,000円		
F	スマホ・タブレット入門 LINEの基本操作から便利機能(持ち込みのみ)	全2回 11/19・26(木)	2,000円		
あ	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad) 操作の基本から活用機能まで	全2回 11/3・10(火)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎03-5660-3113
い	スマホ・タブレット(iPhone・iPad) クリスマスカードをムービーで作ろう	全2回 11/17・24(火)	2,000円		
う	アンドロイドスマホ・タブレット ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン講座(持ち込みのみ)	11/4(水) または11(水)	2,000円	各1日	
え	アンドロイドスマホ・タブレット 便利機能アプリ活用編(持ち込みのみ)	全2回 11/18・25(水)	2,000円	4	
お★	ここが知りたいマンツーマン1日講座 アンドロイドスマホ編(持ち込みのみ)	11/4(水)または18(水)	2,000円	各1日	
か※	パソコンで年賀状作成 やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 11/5・12(木)	2,000円	各4	
き	スマホ・タブレット(iPhone・iPad) スマホ・タブレットで年賀状作成に挑戦	全2回 11/19・26(木)	2,000円	各4	【時間】 午前/午前10時～正午 午後/午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒133-0051江戸川区北小岩6-2-6-102 NPO法人ユニコムかつしか ☎03-6657-9333
く	ここが知りたいマンツーマン1日講座 iPhone・iPad編 初心者向けスポット講座	11/20(金)または27(金)	2,000円	各1日	
け★	スマホ・タブレット入門 LINEの基本・便利機能・オンラインビデオ(持ち込みのみ)	全2回 11/6・13(金)	2,000円	4	
301	初めてのパソコン	全4回 11/7～28の(土)午後	4,000円	各3	
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真をパソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ)	全2回 11/7・14(土)午前	2,000円		
303※	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成)	全4回 11/4～25の(水)午前	4,500円		
304※	初心者のためのエクセル入門(表計算・グラフ作成・データ操作)	全4回 11/5～26の(木)午前	4,500円		
305	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 11/19・26(木)午後	2,000円	各2	
306	サクッと操作! アンドロイドスマホ(LINE使いこなし)(持ち込みのみ)	全2回 11/5・12(木)午後	2,000円		
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)	11/2～16・30の(月)	4,000円	各2	【時間】 午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館内 NPO法人キッツ ☎03-3691-9691
2※	各種案内状・報告書・住所録・表計算などの作成、作図、画像・写真などの処理操作方法、季節のお見舞い状の作成講座	11/10～24の(火)	3,000円		
3※	季節のお見舞い状の作成講座	全4回(2のみ全3回)	4,000円		
4		11/5・12(木)	2,000円	各2	
5	パソコン基礎講座	11/6・13(金)	2,000円		
6	基本操作(電源ON～OFF、年賀状作成 他)	全2回 11/19・26(木)	2,000円		
7		11/20・27(金)	2,000円		

使用ソフト/ウインドウズ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 ～銭湯でいきいき自分ケア～

直接会場へ(先着順)

区内の銭湯で介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレなどをを行います。

銭湯ごとに内容が異なります。詳しくはシニア活動支援センターへお問い合わせください。

【日時・会場】 下表のとおり

【対象】

区内在住おむね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 ☎03-5698-6201

銭湯(会場)	日時	電話番号
栄湯 (高砂8-15-12)	10/15(木)、11/19(木)、12/17(木) 午後2時30分～3時30分	03-3607-1427
富士の湯 (亀有2-5-7)	10/20(火)、11/17(火)、12/15(火) 午後1時30分～2時30分	03-3602-3797
さつき湯 (東堀切3-27-9)	10/21(水)、11/18(水)、12/16(水) 午後2～3時	03-3602-1447
末広湯 (宝町1-2-30)	10/23(金)、11/27(金)、12/25(金) 午後2時45分～3時45分	03-3693-3310
第四富士の湯 (宝町2-11-8)	10/27(火)、11/24(火)、12/22(火) 午後1時30分～2時30分	03-3697-1925
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	10/28(水)、11/25(水)、12/23(水) 午後1時40分～2時40分	03-3693-2641
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	10/8(木)、11/12(木)、12/10(木) 午後2時30分～3時30分	03-3692-5206
寿湯 (東四つ木4-19-14)	10/22(木)、11/26(木)、12/24(木) 午後1時30分～2時30分	03-3697-4497
千代の湯 (東新小岩5-17-6)	10/21(水)、11/18(水)、12/16(水) 午後1時30分～2時30分	03-3697-5787