

受付
開始

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度限りです。**

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、郵送や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。地域包括ケア担当課窓口で申し込みの場合は、申し込み時にお渡しします。

※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4年2月末までです。

【内容】 フィットネスクラブの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 ▶ 地域包括ケア担当課(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カ所)

【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内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

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。

凡例

日日時
会会場
対対象
定定員

内内容
申申込先
申申込方法

問問
問問の
問問の
問問の

費費用
持持ち物

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)。

「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。

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ください。

高齢者のフレイル予防 フィジカル(身体)・フレイル編

「フレイル」とは、筋力や活動量、認知機能などの低下により、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態です。

年齢を重ねても元気に過ごすためには、フレイルについて正しく理解し、対処・予防をすることが重要です。フレイル予防には身体(Physical・フィジカル)、口腔機能・栄養(Oral・オーラル)、認知機能・精神機能(Brain・ブレイン)、社会地域活動(Social・ソーシャル)の4要素「POBS(ポブス)フレイル予防」が重要になります。

【担当課】 地域包括ケア担当課

フィジカル・フレイル予防のために

- ・歩く速度が遅くなった
 - ・転びやすくなった
- ➡ バランス能力や筋力をつけて、転倒・骨折を予防しましょう。区ではさまざまな事業を行っています。実施日程や会場など詳しくは、お問い合わせください。

●うんどう教室

公園に設置した専用の運動器具を使用して、「つまずき」「ふらつき」などの予防運動を実施しています。

●筋力向上トレーニング

椅子を使ったスロートレーニングで、筋力を向上させます。

●ふれあい銭湯事業

区内9カ所の銭湯の開店前に、脱衣所を活用した健康体操やレクリエーションを実施しています(3面参照)。

いずれも

【問い合わせ】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

●高齢者推奨スポーツ教室

グラウンドゴルフ、バウンドテニス、ダーツの初心者向け教室を実施しています。

【担当課】 生涯スポーツ課 ☎03-3691-7111

●かつしか地域スポーツクラブ

スポーツや文化活動を楽しめるプログラムを提供しています。

【問い合わせ】 ▶(一社)オール水元スポーツクラブ ☎03-5876-9188

(月～土曜日/午前10時～正午、午後1～5時)

▶NPO法人こやのエンジョイくらぶ ☎03-6662-9500

(月～土曜日/正午～午後4時)



▲ふれあい銭湯事業

銭湯で演歌を 聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回240円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

日 4月11日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会 さつき湯(東堀切3-27-9)。駐車場はありません。対 区内在住の方20人程度内出演/エンカペラG(男性アカペラグループ) 担 高齢者支援課 ☎03-5654-8259

シニア版ポニースクール 全3回

ポニーに乗って楽しみながら全身のバランス感覚や筋肉を鍛えます。



日 5月10日・24日、6月7日(月)午前10時～正午 会 ポニースクールかつしか(水元1-19水元スポーツセンター公園内) 対 区内在住65歳以上で介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛・血圧など)の恐れがない方20人 方 往復ハガキに「ポニースクール」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号、ポニースクール参加経験の有無を書いて、4月19日(月)(必着)まで(多数抽選)。申 担 〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202