

運動習慣推進プラチナ・フィットネス

～いつまでも元気な体を維持しませんか～

全12回

区内のフィットネスクラブをお得に利用できます。希望するクラブを選んで、ご自身の興味や体力に合った運動を始めませんか。

【申込期間】 11月30日(火)まで

【利用期間】 初回利用日から3カ月間程度(全12回)。承認証を受け取り後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。

承認証はシニア活動支援センター窓口で申し込みの場合は、その場でお渡しします。往復ハガキや高齢者総合相談センターで申し込みの場合は、1週間程度で自宅へ送付します。

【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

【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
(年度内1人1度限り)

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。

※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

【費用】 6,000円

【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。

窓口の場合 シニア活動支援センター(立石6-38-11)、高齢者総合相談センター

【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。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

補聴器を購入した方へ 購入費用の一部を補助します

【対象】

区内在住65歳以上で次の全てに該当する方

- ▶ 補聴器が必要であると医師が認めた方
- ▶ 住民税非課税世帯の方

【補助限度額】

35,000円(1回限り)

【申請に必要な物】

- ▶ 領収書(1年以内のもの)
- ▶ 本人名義の口座番号が分かる物
- ▶ 印鑑

申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【申請・担当課】

高齢者支援課(区役所2階201番)

☎03-5654-8259



エンディングノート 基礎講座

ご自身の人生記録や遺された人へ伝えたい事柄、考えをメッセージとして書き記しておく「エンディングノート」の書き方を学びます。

【日時】 9月18日(土)午前10時30分～正午

【会場】 シニア活動支援センター(立石6-38-11)

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方40人

【申込方法】

往復ハガキに「エンディングノート」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月6日(月)(必着)まで(多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】

〒125-0062青戸5-33-1-103

NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964

【担当課】 地域包括ケア担当課



シニアのための英語講座 全8回

日常で使う身近な会話を中心に、英語の楽しさを学びます。

【日時】 10月4日～12月6日の(月)午前10時～正午
(10月25日、11月1日を除く)

【対象】 区内在住65歳以上の方40人

【費用】 1,800円

【申込方法】

往復ハガキに「シニア英語」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月8日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。

【会場・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 ☎03-5698-6201



将棋初心者講座 全8回

ゲームを楽しむところまでを目標に将棋を学びます。

【日時】 10月6日～12月1日の(水)午前10時～11時30分
(11月3日を除く)

【対象】 区内在住65歳以上で、将棋初心者程度の方20人

【費用】 500円

【申込方法】

往復ハガキに「将棋」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月8日(水)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。

【会場・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 ☎03-5698-6201

