



脳と体を動かして認知症予防!

頭と体を同時に使い、脳の活性化を促すプログラムを行います。

日 7月27日(水)午後2時～3時30分
対 区内在住おおむね65歳以上の方20人程度
方 6月27日(月)午前9時から電話で(先着順)。
会 申 高齢者総合相談センター東四つ木(東四つ木2-27-1) ☎03-5698-2204
担 地域包括ケア担当課



ルドルフ演奏会

懐かしい思い出の音楽を聴きます。

日 7月18日(月・祝)午後1時30分～3時
会 シニア活動支援センター(立石6-38-11)
対 区内在住おおむね65歳以上の方70人
方 往復ハガキに「ルドルフ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、7月5日(火)(必着)まで(多数抽選)。
申 問 〒125-0062 青戸5-33-1-103NPO 法人葛飾アクティブ.COM ☎03-5680-2964
担 地域包括ケア担当課



凡例

- 日 日時
- 会 会場
- 対 対象
- 方 申込方法
- 申 申込先
- 内 内容
- 師 講師
- 費 費用
- 担 持ち物

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからは申請できません。

「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。



ふれあい銭湯事業 直接会場へ(先着順)

～銭湯でいきいき自分ケア～

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、脳トレなどを行います。

日 会 下表のとおり
対 区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度
担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

銭湯名	日時
喜久の湯 (東立石2-21-16)	7/12(火) 午後1時30分～2時30分
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	7/14(木) 午後2時30分～3時30分
富の湯 (立石2-19-6)	7/15(金) 午後1時30分～2時30分
富士の湯 (亀有2-5-7)	7/19(火) 午後1時30分～2時30分
さつき湯 (東堀切3-27-9)	7/20(水) 午後2～3時
栄湯 (高砂8-15-12)	7/21(木) 午後2時30分～3時30分
末広湯 (宝町1-2-30)	7/22(金) 午後2時45分～3時45分
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	7/27(水) 午後1時40分～2時40分
寿湯 (東四つ木4-19-14)	7/28(木) 午後1時30分～2時30分



うんどう教室

直接会場へ

「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。専門の指導員がお手伝いするので、初心者の方でも楽しめます。

日 会 下表のとおり
対 区内在住おおむね65歳以上で、自力で会場まで来られる方
持 運動しやすい服装、飲み物
担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



会場	日時
東金町地区センター (東金町5-33-6)	7/5(火) 午前10時30分～11時30分
シニア活動支援センター (立石6-38-11)	7/5(火) 午後2～3時
宝町憩い交流館 (宝町2-38-19)	7/13(水) 午前10時30分～11時30分
鎌倉憩い交流館 (鎌倉2-6-20)	7/27(水) 午前10時30分～11時30分
新小岩北地区センター (東新小岩6-21-1)	7/27(水) 午後2～3時

葛飾区長寿(後期高齢者)医療健康診査が7月から始まります

健康診査は原則、予約制です。必ず受診前に医療機関へお問い合わせください。対象の方には受診券などを同封した「令和4年度長寿医療健康診査のおしらせ」を6月下旬に送付します。受診方法など、詳しくは同封の案内をご覧ください。

【対象】

区内在住で東京都の後期高齢者医療制度に加入している方
※特別養護老人ホーム、養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、有料老人ホーム、ケアハウスなどに入所中の方は対象外です。

【実施期間】 7月1日(金)～11月30日(水)(休診日を除く)

【受診場所】 区内実施医療機関(約180カ所)

【持ち物】

受診券、後期高齢者医療被保険者証、健康診査のお知らせに同封のがん検診等識別コードシール(水色の用紙)

【検査項目】

身体計測、血圧測定、血中脂質検査、血糖検査、肝機能検査、腎機能検査、尿検査など

この他、医師の判断により、貧血検査、心電図検査、胸部エックス線検査を行います。

【同時に受診できる検診】

肺がん検診、大腸がん検診、肝炎検査

費用など、詳しくはがん検診等識別コードシールをご覧ください。

【担当課】

▶健康診査の制度に関すること

国保年金課 ☎03-5654-8173

▶健康診査の内容、がん検診に関すること

健康づくり課 ☎03-3602-1268

76・81歳の方へ

健康長寿いきいき健康診査 を受診しましょう

オーラルフレイル(嚥下障害)とサルコペニア(筋力低下)の疑いがある方を早期発見するための健診です。健診結果により、葛飾区医師会で行う無料の栄養指導機能訓練をご案内します。対象の方には「長寿医療健康診査のお知らせ」に受診票を同封しています。
※要介護・要支援認定を受けている方は受診できません。

【受診期間】 11月30日(水)まで(休診日を除く)

【受診場所】 区内実施医療機関(約90カ所)

【対象】 次のいずれかに該当する方

▶76歳(昭和21年4月2日～22年4月1日生まれ)の方

▶81歳(昭和16年4月2日～17年4月1日生まれ)の方

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268