



運動習慣推進プラチナ・フィットネス



区内9カ所のフィットネスクラブから希望するクラブを選んで、あなたの興味や体力に合った運動をはじめましょう。

【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（すでにフィットネスクラブ会員の方は除く）

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度限りです。

【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(全12回)

承認証は、窓口申し込みの場合は、申込時にお渡しします。往復ハガキまたは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。

※承認証を受け取り後、1カ月以内に区が承認したフィットネスクラブに連絡し、利用手続きを行ってください。

【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】

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(連名、重複申込不可)。

窓口の場合

- ▶ 地域包括ケア担当課(立石6-38-11 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 タナビビル 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
フィットネスクラブ 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
スポーツクラブ 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

- 日時
- 会場
- その他
- 対象
- 定員
- 内容
- 講師
- 費用
- 持ち物
- 担当

このマークのあるものは、申し込みが可能です。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、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。

無年金の特別永住者の方へ

給付金を支給します

国民年金制度上、老齢基礎年金などを受けることができない特定の在日外国人の方(特別永住者)に給付金を支給します。

申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【対象】 大正15年4月1日以前に生まれ、区内に2年以上在住している特別永住者の方(所得制限あり)

ただし、公的年金や重度心身障害者特別給付金を受給している方、または生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの施設入所者は対象になりません。

【給付金(月額)】 15,000円

4カ月ごと(8・12・4月)に支給します。

【申請・担当課】

高齢者支援課(区役所2階201番)

☎03-5654-8299



シルバーカレッジ ひゃっかりょうらん 百花繚乱のロマン派音楽

全4回

区民大学単位認定講座。

ロマン派音楽の4人の作曲家(ショパン、リスト、シューマン、ブラームス)を取り上げ、その生涯と名曲を紹介します。

8月29日、9月5日・12日・26日の(月)午前10時～正午 対 区内在住65歳以上の方56人(シルバーカレッジは年間1講座のみ受講可。今年度は、この他に「国宝『源氏物語』を読む」を開催予定) 費 700円 方 往復ハガキに「ロマン派」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月3日(水) (必着) まで(多数抽選)。会申担 〒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 ☎03-5698-6201

生涯現役!

シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方を学びます。

9月9日(金)午後1時～3時45分 会 シニア活動支援センター(立石6-38-11)



▲申し込みはこちら

対 55歳以上の方30人 他 雇用保険受給中の方には、求職活動の実績となる証明書を発行します。 方 8月5日(金)午前9時から電話か、長寿社会文化協会ホームページで(先着順)。 申 予約専用ダイヤル ☎03-5422-1399 問 東京しごとセンター ☎03-5211-2335 担 地域包括ケア担当課



健康ダーツ初心者講座

全4回



指導員のもとで、初心者の方でも気軽に楽しめます。

9月7日～28日の(水)午後2～4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18人 費 1,500円 方 往復ハガキに「健康ダーツ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月8日(月) (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

広告 内容については広告主にお問い合わせください

葛飾区 各線「亀有駅」南口から徒歩10分、他

契 介護職員(日常生活のサポート・食事や入浴などのサポート・他、介護に付随する業務) 自己負担なしで一生使える資格を取得しよう

【資格】 学歴・経験・資格不問
【時間】 ①7:00～16:00(休憩60分)
②9:00～18:00(休憩60分)
③11:00～20:00(休憩60分)
④夜勤16:30～翌9:30(月5回程度)
※①～④で選択可! 残業なし
※通学中の方は夜勤要相談

【休日】 4週8休のシフト制
【待遇】 社保完、通勤手当実費支給(毎月2万円迄)、制服貸与、正社員登用有
※採用後1年後以降 昇給有、賞与有(前年度実績2回)

【応募】 履歴書(写真貼付)ご持参ください。
■グループホーム運営
特定非営利活動法人シティウイング
葛飾区立石7-2-1セブンスター会館3F
☎03-5672-2940(採用係)
採用HPからの応募もOK!



介護職員就業促進事業対象求人

給与 月給 238,000円～+その他手当(夜勤手当5回含む)

●夜勤手当1回につき7,000円(5,000円+処遇改善手当2,000円)
※指導職員同伴で夜勤を行った場合は、夜勤手当は半額になります。

勤務地

- A「グループホーム ソレイユの里」東京都葛飾区亀有2-68-16
- B「グループホーム ソレイユの家」東京都葛飾区東立石4-20-1
- C「グループホーム ソレイユの華」東京都葛飾区お花茶屋2-1-2