

凡例

- 日日時
- 会会場
- 対対象
- 定定員
- 申申込方法
- 申申込先
- 内内容
- 講講師
- 費費用
- 問問合わせ先
- 担担当課
- 持持ち物

# 65歳以上の方へ

## 運動習慣推進 プラチナ・フィットネス

利用者募集(11月～平成27年1月分)

65歳以上の方の運動に取り組むきっかけづくりを支援します。  
あなたの興味や体力に合った運動を見つけてみませんか。

**【クラブ所在地】** 右表の通り  
**【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  
参加される方には、フィットネスクラブが実施する体力測定・運動内容の記録にご協力いただきます。  
**次の方は利用できません**  
●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  
●既にこの事業を利用したことがある方  
**【期間】** 11月～平成27年1月(週1回・全12回)  
**【内容】** フィットネスクラブが指定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、ヨガなど  
**【定員】** 1施設35人程度  
**【費用】** 6,000円  
**【申込方法】** 往復ハガキに「希望のフィットネスクラブ(右表の中から1施設)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて、9月16日(火)(必着)まで(多数抽選)。  
必ず返信先を記入してください(連名不可)。  
**【申し込み・担当課】**  
〒124-8555  
葛飾区役所高齢者支援課  
☎5654-8256

フィットネスクラブ	営業時間
キッツスポーツスクエア綾瀬 (小菅4-10-3) ☎3690-7997	平日/午前9時～午後11時30分 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 木曜日
K S C wellness フィットネスクラブ金町 (東金町1-1-1) ☎3600-3812	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時30分～午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 月曜日
セントラルフィットネスクラブ青砥 (立石6-39-8) ☎3838-0781	平日/午前9時～午後11時 土・日曜日・祝日/午前9時～午後8時 【定休日】 木曜日
ティップネス新小岩 (西新小岩1-2-1) ☎5654-3531	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時30分～午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分～午後8時 【定休日】 木曜日
東急スポーツオアシス金町店 (金町6-9-5) ☎5876-0109	平日/午前9時30分～午後11時 土曜日/午前9時～午後9時 日曜日・祝日/午前9時～午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店 (四つ木2-23-10) ☎5654-0700	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 金曜日
リリオセントラルフィットネスクラブ (亀有3-26-1 イトーヨーカドー駅前店8階) ☎5680-0303	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後10時 日曜日・祝日/午前10時～午後7時 【定休日】 不定休
スポーツクラブルネサンス青砥 (青戸6-2-1) ☎5629-3923	平日/午前10時～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前10時～午後8時 【定休日】 火曜日

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直接、お問い合わせください。

### 講座・講演会

#### ネクタイでポシエツト作り 全2回

9月12日・19日の(金)午後1～5時(会)かつしかエコーラ イフプラザ(立石1-9-1) 対区内在住・在勤・在学16歳以上の方8人(費)1750円(往復ハガキに「ネクタイ」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月2日(火)(必着)まで(多数抽選)。申込〒124-8555葛飾区役所リサイクル清掃課

#### スマホ時代の落とし穴 子どもたちの「いま」を知る

スマートフォン(スマホ)を持つ子どもが増え、ネットいじめや偏った情報を受け取るなどの問題が増えている現状を学びます。  
9月26日(金)9月26日(金)▽性教育編/10月3日(金)いずれも午後6時30分～8時30分(定)各30人(師)渡辺真由子氏(メディアジャーナリスト)保1歳以上就学前のお子さん10人(方)電話で9月5日(金)まで(多数抽選)。会(申)担男  
女平等推進センター(立石5-27-1ウイメンズパル内)(5698)2211

#### NPO法人入門・設立講座 全2回

9月28日(日)午前10時～午後0時30分・10月5日(日)午後0時～正午(対)区内在住・在勤・在学の方25人(師)小島孝之氏(NPO法人アルプス理事長)他(費)千円(保)3歳以上就学前のお子さん3人

#### 地域活動チャレンジ講座 NPOインタラシップ 全5回

地域活動を始めるために、NPOの体験・交流をします。  
9月19日(金)・27日(土)・10月26日(日)・11月1日(土)・15日(日)いずれも午前9時30分～午後0時30分(会)山本亭(柴又7-19-32)・市民生活支援センター(立石3-12-1)他(対)区内在住・在勤・在学の方20人(師)三好義仁氏(NPO法人みらくる)他(費)2千円(大)大学生、専門学校生は千円(方)電話で9月12日(金)まで(多数抽選)。申(問)市民活動支援センター(3694)7710(地)域振興課

#### 消費者講座 履きやすい靴で快適な生活を

足の健康を保つために自分の足に合う靴の選び方を学びます。  
9月18日(木)午後1時30分～3時30分(対)区内在住・在勤・在学の方40人(師)俣野好弘氏(二社)足と靴と健康協議会主任研究員(保)2歳以上就学前のお子さん(方)往復ハガキかファクス(「くつ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、保育希望の方はお子さんの名前(フリガナ)と年齢を記入)で、9月5日(金)

#### 植物の生き様

植物との付き合い方を学びます。  
10月19日(日)午前10時～11時30分(師)朽津和幸氏(東京理科大学理工学部応用生物科学科教授)ハ(ー)バルエ(コ)テラピー体験生活を楽しくむ香りを学びます。  
10月19日(日)午後2時～3時30分(師)対馬眞代氏(NPO法人日本ハーバルアロマセラピスト協会理事)い(づ)れ(も)

#### 東京理科大学公開講座

植物との付き合い方を学びます。  
10月19日(日)午前10時～11時30分(師)朽津和幸氏(東京理科大学理工学部応用生物科学科教授)ハ(ー)バルエ(コ)テラピー体験生活を楽しくむ香りを学びます。  
10月19日(日)午後2時～3時30分(師)対馬眞代氏(NPO法人日本ハーバルアロマセラピスト協会理事)い(づ)れ(も)

#### 立石図書館ビジネスセミナー 小規模事業者のための事業継続計画(BCP)

被災地で復興に取り組む事業者たちの記録映像を見て、東京でのリスクや対策についてお話しします。  
9月28日(日)午前10時～正午(定)30人程度(師)長島孝善氏(中小企業診断士)方(8)月27日(水)午前9時から電話か窓口で(先)着(順)・電子申請は9月25日(木)まで(会)申(担)立石図書館(立石1-9-1)☎(3696)4451

#### 区民大学単位認定講座

区民大学単位認定講座。  
10月4日(土)午後2～4時(定)80人(師)三宅俊彦氏(鉄道史研究家)費(2000円)方(往)復(ハ)ガ(キ)に「鉄道史」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月23日(火)・祝(必)着(まで)(多数抽選)。会(申)担〒125-0063白鳥3-25-1郷土と天文の博物館

#### 読み聞かせボランティア講座(中級) 全4回

区民大学単位認定講座。  
9月20日(土)午後2～4時/公開講座「おはなし」とは「公開講座」の参加も可。当日先着80人。▽10月8日(水)午前10時～正午/講義「おはなしの実習を中心」▽10月15日(水)午前10時～正午/おはなしの企画・発表準備▽10月22日(水)午前10時～正午/発表会(対)区内在住で読み聞かせボランティア講座(初級)を受講し1年以上ボランティアを続けている方、ボランティア経験がおおむね2年以上の方25人(中級受講済みの方を除く)師(湯)沢(実)氏(語りや読み聞かせ指導者)方(往)復(ハ)ガ(キ)に「読み聞かせ(中級)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・読み聞かせボランティア経験年数・読み聞かせを行っている場所を書いて、9月10日(水)(必着)まで(多数抽選)。会(申)担〒125-0042金町6-2-1中央図書館☎(3607)9201

このマークが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。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。