

凡例

日日時

会会場

対対象

定定員

申申込先

問問

費費用

持持ち物

担担当課

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、ファッ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。

「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

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

# 65歳以上の方へ 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 かつしかエコーラ イププラザ(立石1-9-1) 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。  
▽ネット編/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) 1歳以上就学前のお子さん10人(費)電話で9月5日(金)まで(多数抽選)。会申込男 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)午前10時～正午 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(費)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 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)往復ハガキかファックス(「くつ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファックス番号、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) ハーバルエコセラピー体験 生活を楽しく香りを学びます。  
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) いずれも 区民大学単位認定講座。 会東京理科大学葛飾キャンパス(新宿6-3-1) 定100人(費)千円(方)東京理科大学生涯学習センターホー

#### 東京都の酒蔵見学会

伝統ある首都圏の酒蔵をバスで訪ね、日本酒の歴史と文化を学びます。  
9月20日(土)午前8時～午後6時 会泉橋酒造(神奈川県海老名市) 他20歳以上の方30人(費)2500円(昼食代自己負担) 方往復ハガキに「酒蔵を訪ねる会」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月10日(水)(必着)まで(多数抽選)。申込〒125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館

#### 東京理科大学公開講座

町工場の力を結集した「江戸っ子1号」プロジェクト発起人が、製品開発のヒントなどをお話します。  
9月21日(日)午後2時～3時30分 定100人程度 師杉野行雄氏(株式会社杉野ゴム化学工業所社長) 方8月29日(金)午前9時から、電話か窓口で(先着順)。会申込中央図書館(金町6-12-1) ☎(3607)9201

#### 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) 会申込立石図書館(立石1-9-1) ☎(3696)4451

#### 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」のみ参加も可。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/おはなし会の企画・発表準備▽10月22日(水)午前10時～正午/発表会 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) 師湯沢朱実氏(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)。会申込〒125-0042 金町6-2-1 中央図書館 ☎(3607)9201

#### 鉄道史講座 東海道新幹線50年のあゆみ

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)。会申込〒125-0063 白鳥3-25-1 郷土と天文の博物館