

(5) 紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

凡例

日日時 会会場 対象 申込方法 定員 申込先 内容

講師 費用 持ち物 問い合わせ先 担当課

このマークがあるものはパソコン携帯電話から申し込みができます(一部、携帯電話からは申し込みできないものがあります)。

全○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。

このマークがあるものはパソコン携帯電話から申し込みができます(一部、携帯電話からは申し込みできないものがあります)。

子ども読書の日記念イベント

ぬいぐるみの
図書館おとまり会

【担当課】 中央図書館 ☎ 3607-9201

お気に入りのぬいぐるみが図書館にお泊りし、絵本を読んだり、探検したり、図書館で過ごす様子を写真に収め、差し上げます。

【日時】

▶泊まり 4月23日(木)
▶迎え 4月24日(金) 午後1時～
ぬいぐるみは、4月18日(土)～22日(水)に預かります。

【対象】

区内在住の2歳～小学生 各館15人(地区図書館・図書センターは5人)
1人につきぬいぐるみ1体

【申し込み】

所定の申込書を3月27日(金)～4月4日(土)に希望する図書館に持参(多数抽選・複数館への重複申し込み不可)。

【会場・申込書配布場所】

区内図書館(下表の通り)



おとまり会の写真を展示します
4月24日(金)～5月24日(日)に各図書館で展示します。

◆会場

図書館	所在地	電話番号	図書館	所在地	電話番号	図書館	所在地	電話番号
中央	金町6-2-1	3607-9201	亀有	亀有1-17-5	3690-1901	西水元地区	西水元2-2-8	5660-2201
立石	立石1-9-1	3696-4451	水元	東水元1-7-3	3627-3111	青戸地区	青戸5-20-6	3838-1273
お花茶屋	お花茶屋2-1-15	3690-7661	鎌倉	鎌倉2-4-5	3650-7741	奥戸地区	奥戸3-5-1	3696-2781
上小松	東新小岩3-12-1	3696-7901	四つ木地区	四つ木4-8-1	5670-3321	新宿図書センター	新宿3-7-1	3607-9105

ココロ からだ あたまを
いつまでも若々しく

元気の秘訣は予防から!

シニアの皆さんが生きがいをもって自分らしく生活できるように、さまざまな介護予防事業を実施しています。

【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 ☎ 5698-6201

回想法教室 全12回

懐かしい記憶をたどる回想法で、介護予防を始めませんか。

【日時】 5月7日～7月23日の(木)
午後2時～3時30分

【会場】 シニア活動支援センター

【対象】 区内在住55歳以上で、回想法が初めての方8人

【申込方法】

往復ハガキに「回想法」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月13日(月)(必着)まで(多数抽選)。



友遊クラブ 全10回

グループで、記憶力や判断力を養うプログラムを行い、楽しみながら脳の活性化を図ります。

【日時】 4月27日～9月14日の第2・4(月)
午前10時～11時30分

【会場】 シニア活動支援センター

【対象】 区内在住55歳以上の方20人

【申込方法】 往復ハガキに「友遊」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月7日(火)(必着)まで(多数抽選)。

サウンドフープ・エクササイズ 全8回

音の出る柔らかな健康楽器を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

【日時】 4月20日～6月15日の(月)午後2時～3時30分
(5月4日を除く)

【会場】 シニア活動支援センター

【対象】 区内在住55歳以上の方40人

【講師】 今枝壯介氏(朱里みさをダンススクール主宰)

【費用】 1,800円

【申込方法】

往復ハガキに「サウンドフープ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月6日(月)(必着)まで(多数抽選)。

介護予防応援隊

区の職員と地域パワー養成講座修了生が、希望する団体に簡単にできる介護予防プログラム(回想法、筋力向上・脳力トレーニング)を紹介します。詳しくはお問い合わせください。

【日時】 4月6日(月)～平成28年3月31日(木)の(月)～(金)(祝日、年末年始を除く)
午前10時または午後2時からの90分程度

【対象】

区内で活動している55歳以上の方で構成する以下のグループ

▶回想法 8人以上のグループ

▶筋力向上・脳力トレーニング 10人以上のグループ

うんどう教室

日常生活でのつまづきやふらつきを予防する運動を行います。指導員がお手伝いします。直接会場へ。

【会場・日時】

▶高砂北公園(高砂4-3-1)
第2・4(水)午前10時30分～11時30分
雨天中止。

▶お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)
第2・4(水)午前10時30分～11時30分
雨天時、第2(水)は中止。第4(水)は宝町集い交流館(宝町2-38-19)。

▶間栗公園(西新小岩2-1-4)
第2・4(水)午後2～3時
雨天時、第2(水)は中止。第4(水)は新小岩学び交流館(西新小岩4-33-10)。

いずれも祝日、年末年始を除く。

【対象】 区内在住65歳以上の方

【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物

思い出語りの会

懐かしい思い出をたどる回想法で、仲間づくりや脳の活性化を図ります。

Aコース 全18回

【日時】 4月20日～平成28年3月7日の第1・3(月)
(5月4日、7月20日、9月21日、平成28年1月4日を除く)
午後2時～3時30分

Bコース 全21回

【日時】 5月7日～平成28年3月17日の第1・3(木)
(平成28年1月7日を除く)
午前10時～11時30分

Cコース 全20回

【日時】 5月8日～平成28年3月11日の第2・4(金)
(9月11日を除く)
午前10時～11時30分

いずれも

【会場】 シニア活動支援センター

【対象】 区内在住55歳以上の方16人

【申込方法】

往復ハガキに「思い出」・希望コース・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月9日(木)(必着)まで(多数抽選)。

脳力トレーニングリーダー養成講座 全15回

記憶力、理解力、瞬時の判断力などを高める脳力トレーニングプログラムでの支援方法を学びます。

4月10日(金)午後2時からシニア活動支援センターで説明会を開催します。説明会は直接会場へ。

【日時】 5月12日～8月18日の(火)午前10時～正午

【会場】 シニア活動支援センター

【対象】

区内在住おおむね55歳以上の方で、講座終了後、シニア活動支援センターが行う地域での介護予防活動にボランティアとして参加できる方30人

【講師】 山崎律子氏(余暇問題研究所代表)

【費用】 2,000円程度

【申込方法】 往復ハガキに「脳トレーニング」・応募動機・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月21日(火)(必着)まで(選考の上、多数抽選)。

この他にも、体幹力トレーニングや頭脳スポーツなどたくさんのプログラムがあります。募集など詳しくは、随時、広報かつしかでお知らせします。