

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

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。

【日程】
6～8月(週1回・全12回)

【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
▷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ける方
次の方は対象となりません。
・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
・この事業を利用したことがある方

【定員】 1施設35人程度
【費用】 6,000円
【フィットネスクラブ所在地】
右表の通り

【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ご選べます。
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(曜日・時間は運動メニューにより異なります。詳細は希望のフィットネスクラブにお問い合わせください。)

【申込方法】
往復ハガキ(返信先記入)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、4月24日(金)(必着)まで(多数抽選)。
往復ハガキは1人1枚(連名申し込み、重複申し込み無効)。

【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
KSC 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
スポーツクラブネサンス青砥(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
セントラルウェルネスクラブ京成小岩(鎌倉4-2-1タナベビル) ☎5612-5071	平日/午前9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】 月曜日
セントラルフィットネスクラブ青砥(立石6-39-8) ☎5871-0781	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
ダンロップスポーツクラブ綾瀬(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
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リリオ館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



自転車駐車場・置場を利用しましょう

【担当課】
道路管理課 ☎5654-8386

自転車駐車場(有料)

利用方法や空き状況など詳しくは各駐車場へお問い合わせください。

定期利用

利用申し込みは、毎月20日から月末まで

駅	自転車駐車場	電話番号	費用(円)1ヵ月	駅	自転車駐車場	電話番号	費用(円)1ヵ月
金町	金町駅北口西側	3627-7964	1,500	京成立石	立石北第一	3694-0211	1,500
	金町駅北口東側	3608-7189			立石北第二★	5670-9207	—
	金町駅北口東金町側	5699-9068			立石北第三(一時利用専用)	3694-0211	1,500
	金町高架下	3600-5769			立石南第一★	3694-2811	1,500
	金町南(一時利用専用)	3627-7913			—	—	—
京成高砂	東金町一丁目	3607-9888	1,300	青砥	青戸北第一★	—	1,500
	高砂	3627-7945	1,800		青戸高架下第一★	5650-5120	1,500
新柴又	新柴又高架下第一★	5668-9575	1,500	新小岩	青戸南第一★	—	1,800
	新柴又高架下第二	5668-9585			新小岩駅北口★	—	900～1,800
亀有	亀有東	3602-2114	1,500～1,800	西井掘第一	—	1,500	
	亀有南(パーキングリリオ)	3604-8354	1,800	西井掘第三★	3691-7909	1,500	
	亀有駅南口公園下	5680-6025	2,400	西井掘第四(一時利用専用)	—	—	
	亀有西	3628-6251	1,500～1,800	新小岩東★	—	800～900	
お花茶屋	お花茶屋地下	3838-8270	1,500	西井掘せせらぎパーク★	—	1,800	
	お花茶屋南			新小岩駅南口	5678-6192	2,400	
	お花茶屋西			新小岩南第一★	—	1,500	
堀切菖蒲園	堀切北第一★	3604-5036	1,500	新小岩南第二★	—	1,500	
	堀切北第二			新小岩東北	3697-3635	900～1,800	
	堀切南第一★			—	—	—	

各自転車駐車場につながらない場合の問い合わせ
亀有・高砂地区/株式会社ソーリン ☎5856-4647

その他の地区/シルバー人材センター ☎5654-0437

自転車置場(無料)

登録制置場

自宅から駅まで約800m以上離れている方が、通勤や通学に自転車を利用する場合、無料で利用できます。青砥高架下自転車置場(受付休止中)は、6月1日(月)から定期利用専用(有料)に変わります。詳しくは道路管理課へお問い合わせください。

▷東立石(東立石3-25-12先)

自由置場

どなたでもご利用になれます。
▷高砂西(高砂5-4-24先)
▷環七青砥橋下(青戸2-12-15)
▷四つ木北(四つ木1-8-9先)
▷新小岩西(新小岩1-5-6先)
▷金町西(東金町1-1-1先)(4月30日(木)で終了)
5月1日(金)以降は最寄りの東金町一丁目自転車駐車場(東金町1-9)(有料)などをご利用ください。

あいさつ運動ポスター

コンクール入選者が決まりました

2,532点の応募作品の中から、
次の皆さんが入選しました

(敬称略。学校、学年は平成27年3月現在) 【担当課】 指導室 ☎5654-8469



小学校高学年の部最優秀賞 林愛梨さん

小学校 低学年の部	▷最優秀賞 石井桜花(中青戸小3年)	▷優秀賞 加藤千幸(柴原小3年) 武内優空(道上小2年)
	▷最優秀賞 林愛梨(道上小5年)	▷優秀賞 井口侑乃(半田小5年) 鈴木夢芽(飯塚小5年)
中学生 の部	▷最優秀賞 田村奈々絵(堀切中3年)	▷優秀賞 西崎奈津季(葛美中2年) 石井美月(青戸中2年)

入選作品(最優秀賞・優秀賞・佳作)は4月10日(金)まで区民ホール(区役所2階)に展示しています。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

(仮称)特別養護老人ホーム アンプル宝町 第一回施設内覧会開催

平成27年6月1日
開設予定
葛飾区宝町1-2-9

開設準備室:東京都葛飾区青戸1-9-6

施設内覧会を開催致します。

場所:葛飾区宝町1-2-9

時間:午前10時開始

※午前10時までにお集まり下さい。

開催日

4月10日(金)/11日(土)/12日(日)



地域の皆様のご来場をお待ちしております

お問合せ(荒井・清水)

03-5671-0855

社会福祉法人アストリー

毎月10日は「ノーテレビ・ノーゲームデー」です。

テレビやゲームを休み、家族で会話や触れ合いの時間をつくりましょう。 【担当課】 地域教育課 ☎5654-8589