



(3)

輝く、プラチナ・エイジへ

運動習慣推進

プラチナ・フィットネス



プラチナ・フィットネスは、65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援する事業です。区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)のうち、希望するクラブを利用できます。あなたの興味や体力に合った運動を始めてみませんか?

【利用期間】 区が送付する承認証をお受け取り後、初回利用日から3カ月間(全12回)承認証は、往復ハガキで申し込みの場合は1週間程度で送付します。窓口で申し込みの場合は申込時にお渡します。承認証を受け取ってから、1カ月以内に区が承認したフィットネスクラブで利用手続きをしてください。

【内容】 フィットネスクラブが実施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、水中ウオーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【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
参加者には、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回限りです。

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

【費用】 6,000円(全12回分)※初回一括払い

【申込方法】 次のいずれかの方法でお申し込みください。

● 郵送の場合

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・電話番号を書いて郵送。

必ず返信先を記入してください。往復ハガキは1人1枚(連名・重複申込不可)。

● 窓口の場合

高齢者支援課(区役所2階201番)で受け付けます。

【申込期限】 11月30日(金)まで

【申し込み・担当課】 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598

フィットネスクラブ名	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 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
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) ☎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
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24Plus (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
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) ☎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】 月曜日

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お問い合わせください。

シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 5月分

【日会内】 下表のとおり【対】区内在住55歳以上の方【方】往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月20日(金)(必着)まで(多数抽選)。

番号	コース	日程	費用 (教材費込み)	定員 (人)	時間・会場・申し込み
A	スマホ・タブレット(やさしく学べる)アンドロイド入門(持ち込みのみ)	全4回 5/7～28(月)	4,000円	各4	【時間】 午前9時30分～11時30分 (Fのみ午後1時30分～3時30分) 【会場・申し込み】 〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180
B	これから始めるiPad・iPhone(皆が覚えたい、知りたいアプリを習得)	全4回 5/8～29(火)	4,000円		
C*	やさしく学べる 初めてのワード	全4回 5/9～30(水)	4,500円		
D*	趣味の写真を楽しむ(パソコンでできる画像調整・整理)	全2回 5/10・17(木)	2,000円		
E	やさしく学べる 初めてのパソコン	全2回 5/24・31(木)	2,000円		
F*	初めてのエクセル入門(自動計算ができる表計算ソフトを学ぼう)	全4回 5/2・9・23・30(水) 午後	4,500円		
あ	やさしく学べる 初めてのパソコン	全2回 5/8・15(火)	2,000円	各4	【時間】 午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館 ☎5660-3113
い	こんなに楽しめるiPad 役立つ旅行編(音声入力・翻訳・乗換案内・ナビの活用)	全2回 5/9・16(水)	2,000円		
う	スマホ・タブレット(やさしく学べる)アンドロイド入門(持ち込みのみ)	全2回 5/23・30(水)	2,000円		
え	楽しめるiPad & iPhone(これがやりたいベストアプリ特集)	全2回 5/10・17(木)	2,000円		
お*	趣味の写真を楽しむ(パソコンでできる画像調整・整理)	全2回 5/24・31(木)	2,000円		
か*	ワードで楽しいオリジナルチラシを作ろう	全3回 5/11～25(金)	3,500円		
301	初めてのパソコン	全4回 5/4～25(金)	4,000円	各3	【時間】 午後1時30分～3時30分 【会場】 たつみ憩い交流館 (西新小岩2-1-4) 【申し込み】 〒124-0012立石3-30-18 NPO法人ユニコムかつしか ☎6905-8080
302*	フォトアプリでデジカメ写真の取り込み・編集	全2回 5/5・12(土)	2,000円		
303*	ワードで案内状・感謝状・ハガキ作成	全4回 5/3～24(木)	4,500円		
304*	エクセルで健康・家計・名簿管理をしよう	全4回 5/1～22(火)	4,500円		
305	スマホ(アンドロイド)で電話・メール・ネット検索(持ち込みのみ)	全2回 5/7・14(月)	2,000円		
306	スマホ(アンドロイド)で写真撮影・地図利用他(持ち込みのみ)	全2回 5/21・28(月)	2,000円		
307	スマホ(アンドロイド)でLINEを楽しもう他(持ち込みのみ)	全2回 5/19・26(土)	2,000円		
1*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表などの作成、画像処理他)	全4回 5/8～29(火)	4,000円	各3	【時間】午前10時～正午 【会場・申し込み】 〒124-0006堀切1-23-6 堀切憩い交流館 【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830 講習修了後に、無料個別指導受講可。
2*		全4回 5/9～30(水)	4,000円		
3	パソコン入門講座(文字入力の基礎、文書作成の基礎など)	全2回 5/10・17(木)	2,000円		
4		全2回 5/11・18(金)	2,000円		
5	タブレット端末入門(概要・基本操作)	5/25(金)	1,000円		

使用ソフト/Windows8.1またはWindows10使用 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象。

まちかどエクササイズ

全8回

音楽に合わせて運動・発声・リズム記憶などを行い、認知機能・口腔機能の向上を図ります。

【日】 5月7日～6月25日の(月)午前10時～11時30分【対】区内在住65歳以上の方40人【師】関藤麻衣子氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者)【費】1,700円【方】往復ハガキに「まちかど」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月19日(木)(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

脳カトレーニング
リーダー養成講座

全15回

記憶力、理解力、判断力などを高める脳カトレーニングの支援方法を学びます。講座修了後にボランティア活動を行います。

4月10日(火)午前10時からシニア活動支援センターで説明会を行います。直接会場へ。
【日】 5月15日～8月21日の(火)午前10時～正午【対】区内在住おおむね55歳以上の方で、講座修了後に地域での介護予防のボランティア活動ができる方30人【師】山崎律子氏(株)余暇問題研究所代表)【費】1,728円【方】往復ハガキに「脳トレリーダー養成」・応募動機・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月25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

凡例
日日時
会会場
対対象
方申込方法
定定員
申申込先
内内容
師講師
費費用
持持ち物
担担当課

このマークのあるものは、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)。
「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。