

凡例
 日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課



お知らせ

介護予防事業を実施するシニア団体に経費の一部を補助します

会員自らのために介護予防事業を実施するシニア団体に対し、経費の一部を補助します。必要書類など、詳しくはお問い合わせください。

【対象団体】

次の全てに該当する団体
 ▽区内に活動拠点がある自主活動団体またはNPO法人
 ▽会員が10人以上で、その半数以上の方が60歳以上の区民である団体

【対象事業】

会員の健康、身体機能の維持・向上のために、自主的・継続的に行う介護予防事業
 他の補助を受けている事業は除きます。

【補助対象経費・補助率】

▽必要物品購入費など 3分の2
 ▽施設使用料 10分の10
【補助限度額】 10万円
 補助は1団体当たり1回限りです。

【申請方法】

所定の申請書に必要書類を添えて、6月13日(水)午後5時

ンター職員と区が委嘱した介護サービス事業所の職員が務めています。

【担当課】 高齢者支援課

☎(5654)8256

健康

家族介護者教室
 かかりつけ医をつくる
 ～受診への道のり～

安心した在宅生活を送るため、主治医を選ぶ際のポイントを学びます。

生活支援コーディネーターが皆さんの活動の様子をお伺いします

4月から生活支援コーディネーターが、自治町会や高齢者の方々が自主的に活動する場などを訪問し、活動の様子や活動状況などの情報を集めています。

集めた情報を基に、高齢者の方々が活動している場を紹介する地域資源マップを平成30年度中に作成します。

また、地域の方々から伺った生活上の困りごとやご要望などを参考に、ボランティアの育成や交流サロンの充実など、様々な生活支援や介護予防サービスを提供できる地域づくりに取り組みます。

生活支援コーディネーターとは
 高齢者の生活に役立つ情報を集めるとともに、地域の方々と協力して、助け合い・支え合いの仕組みづくりを進めるため、高齢者総合相談セ

ンター職員と区が委嘱した介護サービス事業所の職員が務めています。

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、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。

シルバーカレッジ

もっと知りたい! クラシック音楽の世界 全4回

区民大学単位認定講座。
 バロック、古典派、ロマン派、近・現代のクラシックの代表的な曲を解説します。
日 6月27日～7月18日(水)午前10時～正午**対** 区内在住55歳以上の方80人**師** 岩崎結氏(ピアニスト)**費** 500円**方** 往復ハガキに「クラシック音楽」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月11日(月) (必着)まで(多数抽選)。**会申** 124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター ☎5698-6201

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

東京都行政書士会葛飾支部会員

官公庁への代理申請・契約書の代理作成は、行政書士にご相談下さい。

波賀野剛如 (東京・広東語) (夜土日祝可) 東京新小岩5-18-1307	植原ひとみ (永元) 1-7-4-202	鈴木恵子 (堀切) 2-48-18	富井慎文 (小菅) 4-21-20-308	牧野祐治 (亀有) 5-11-16	古谷武志 (奥戸) 7-15-19	宋民子 (亀有) 1-26-7	松崎基城 (南水元) 1-8-17-401	遺言・相続・家族信託の書類出張相談も可能(夜土日祝可)
6869-3635	3609-4675	6319-5527	6677-3074	3628-8333	3692-0778	5680-6930	5699-1955	

生きがい支援講座
スタイリッシュダンス
 全8回

ダンスの振り付けを覚えることで、記憶力の向上を図りながら、格好良く踊ります。

日 6月28日～8月16日(木)午後2時～3時30分**対** 区内在住65歳以上の方40人**師** 宮三紗氏(アートダンススタジオM2主宰) **費** 1800円**方** 往復ハガキに「スタイリッシュダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月14日(木) (必着)まで(多数抽選)。**会申** 124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

自分の身体の状況を把握し、転倒予防につなげます。

元気にチャレンジ! 健康測定会

日 6月19日(火)午後2～4時**会** 堀切地区センター(堀切3-8-5) **対** 区内在住65歳以上の方30人**内** 身長・体重・体脂肪・握力・血圧・ロコモ(運動器)測定、物忘れプログラム**方** 5月28日(月)午前9時から電話で(先着順)。**申** 高齢者総合相談センター堀切 ☎(3697)7815**担** 高齢者支援課

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。

日 6月30日(土)午前10時～正午**対** 認知症の心配がある区内在住の方、またはその家族3人**師** 青井東真氏(認知症サポート医) **方** 電話で6月1日(金)午後5時まで(多数の場合、相

除く) **方** 往復ハガキに「筋力向上トレーニング」
鎌倉コース 住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、6月11日(月) (必着)まで(多数抽選)。**申** 124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

筋力向上トレーニング
鎌倉コース
 全30回

椅子を使って無理なく続けられるトレーニングです。

日 6月26日～平成31年2月5日(火) (8月14日、9月11日、平成31年1月1日を除く) **午** 前10時～11時30分**会** さくらみち集い交流館(鎌倉3-20-4) **対** 区内在住のおおむね65歳以上で、会場まで自分で来られる方30人(過去に筋力向上トレーニングを受講した方を

椅子を使って無理なく続けられるトレーニングです。