



(3)

凡例

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

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。

65歳以上の方へ プラチナ・フィットネス 利用者募集 全12回

あなたの希望のフィットネスクラブで、楽しみながら運動を始めてみませんか。

【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



【利用期間】 承認証を受け取り後、有効期間は初回利用日から3カ月間

承認証は、往復ハガキでの申し込みの場合は1週間程度で送付します。窓口での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カ月以内に右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。

【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、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

【フィットネスクラブ所在地】 右表参照

【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名(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24 (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店 (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	月・水曜日/午前10時～午後11時 火・木曜日/午前8時30分～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前8時30分～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 10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、各申し込み先に、9月21日(金)(必着)まで(多数抽選)。担シニア活動支援センター

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(持ち込みのみ) やさしく学べるアンドロイド入門	全4回 10/8~29(月)	4,000円	各4	【時間】 午前9時30分～11時30分 (C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*	趣味の写真入門(写真の撮影基本・画像処理・整理)	全4回 10/9~30(火)	4,000円		
C*	やさしく学べる 初めてのエクセル	全4回 10/9~30(火)	4,500円		
D	スマホ・タブレット(iPad・iPhone) まず使えるようにならなう	全4回 10/10~31(水)	4,000円		
E*	初めてのワード 楽しい写真入りチラシを作ろう	全4回 10/4~25(木)	4,500円		
あ	iPad&iPhone入門 やさしく学ぶ まず使えるようにならなう	全4回 10/9~30(火)	4,000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	スマホ・タブレット(持ち込みのみ) やさしく学べるアンドロイド入門	全4回 10/10~31(水)	4,000円		
う	スマホ・タブレット活用(持ち込みのみ) LINEをマスターしよう	全2回 10/4・11(木)	2,000円		
え	楽しめるiPad&iPhone 役立つ便利な技で楽しもう	全2回 10/18・25(木)	2,000円		
お*	楽しいワード 楽しい写真入りポスターを作ろう	全4回 10/5~26(金)	4,500円		
301	初めてのパソコン	全4回 10/5~26(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*	デジカメ・スマホ(アンドロイド)の写真の取り込み・整理(持ち込みのみ)	全2回 10/6・13(土)	2,000円		
303*	初心者のためのワード入門(案内状・表・ハガキ作成)	全4回 10/4~25(木)	4,500円		
304*	初心者のためのエクセル入門 (エクセルとは、計算・表・グラフ作成)	全4回 10/2~23(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 10/1・8(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 10/15・22(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 10/20・27(土)	2,000円		
1	パソコン入門講座(文字入力・文書作成の基礎など)	全2回 10/2・9(火)	2,000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 ☎3691-9691
2	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表作成、画像処理他)	全4回 10/3・10(水)	2,000円		
3*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表作成、画像処理他)	全4回 10/4~25(木)	4,000円	各3	【問い合わせ】 NPO法人キッツ理事平山 ☎090-8743-5830
4*	パソコン応用講座(あいさつ状・報告書・住所録・集計表作成、画像処理他)	全4回 10/5~26(金)	4,000円		
5	タブレット端末入門(概要、基本操作)	10/16(火)	1,000円	各2	
6	タブレット端末入門(概要、基本操作)	10/17(水)	1,000円		

使用ソフト/ウィンドウズ8.1または10 ※のコースはローマ字入力ができる方が対象です。

まちかどエクササイズ 全8回

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

日10月3日～11月21日の(水)午前10時～11時30分対区内在住65歳以上の方40人師吉野真理子氏(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、9月20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☎5698-6201

シニアだって踊りたい! ダンス&ストレッチ 全8回

軽快なリズムに乗って、初心者でもすぐできるステップで踊ります。

音が出る、ウレタンのできた柔らかな健康楽器を使ったストレッチも行います。

日10月3日～11月21日の(水)午後2時～3時30分対区内在住65歳以上の方40人師今枝壯介氏(朱里ジャズダンススクール主宰)費1,800円方往復ハガキに「ダンス&ストレッチ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(火)(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☎5698-6201