

65歳から輝く! 運動習慣推進

プラチナ・フィットネス

プラチナ・エイジ発進!! 利用者募集全12回



あなたに合った運動メニューを、インストラクターが親身にアドバイスします。区内9カ所のフィットネスクラブのうち、希望するクラブを利用できます。

【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します。承認証を受け取ってから、1カ月以内に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)

水中ウォーキング、マシン・トレーニング、エアロビクス、ヨガなど

【フィットネスクラブ所在地】 右表のとおり

【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

○ 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
- ▶ 既にこの事業を利用したことがある方

【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(休)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	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
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

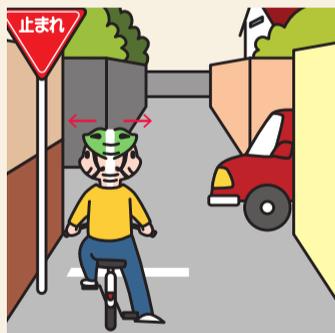
フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

交通ルールを守って 楽しい夏休みを

夏休みに入ると、子どもたちは外で遊ぶ時間が増え、行動範囲も広がります。子どもの交通事故を防ぐために、日頃から交通ルールについて家族で話し合しましょう。

【担当課】 道路管理課交通安全対策担当

- ▶ 交差点や曲がり角では必ず一時停止し、左右の安全をよく確認しましょう。信号が青でも自分の目と耳でしっかり安全を確認することが大切です。
- ▶ 子どもは興味のあることを見つけると、急に飛び出すことがあります。小さいお子さんと出掛けるときは、手を離さないようにしましょう。
- ▶ 子どもの自転車事故の30%以上は頭にけがをしています。子どもが自転車に乗るときは、ヘルメットを着用させましょう。



自転車に乗るときに守ること

- ▶ 自転車の歩道通行可の標識※がある歩道を通行するときは、いつでも止まれる速度で走行し、歩行者の妨げにならないようにしましょう。歩行者が多いときは、自転車から降りて押して歩きましょう。
- ▶ 夜は必ずライトを点灯して周囲に自分の位置を知らせましょう。
- ▶ 「傘を差しながら、携帯電話を使いながら、イヤホンで音楽を聴きながら」運転する「ながら運転」は危険な行為として禁止されています。絶対にやめましょう。



問い合わせ

- ▶ 葛飾警察署 ☎3695-0110
- ▶ 亀有警察署 ☎3607-0110

おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268



ゴーヤのフライ カレー風味

日差しをたっぷり受けて育つゴーヤは栄養価が高く、夏を元気に乗り切るためにおすすめの野菜です。

ポイント

ゴーヤにはビタミンCが多く含まれます。加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取することができます。また、油と一緒に加熱調理することでβ-カロテンの吸収が良くなり、苦味が和らぎます。

【材料】1人分

- ゴーヤ……………3分の1本(70g)
- 油……………適量
- ▶ 小麦……………大さじ1強
- ▶ カレー粉 ……小さじ1/2
- ▶ 砂糖 ……小さじ1/3
- ▶ 食塩……………ひとつまみ
- ▶ 水……………大さじ2弱

【作り方】

- ① ゴーヤは5cmくらいの長さに切り、スプーンなどで綿と種を取り除き、輪切りにして水に漬け、苦味を抜く。
- ② Aの材料を合わせ、水気を拭き取ったゴーヤを入れる。
- ③ 170℃の油の中に②を数切れまとめて入れ、からりと揚げる。

【栄養成分表示】

エネルギー121kcal たんぱく質1.6g 脂質7.4g 炭水化物11.9g 食塩相当量0.6g

献立作成：東京聖栄大学

かつしかの元気食堂とは

区では、栄養バランスが良いメニューや野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができたりするなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。

7月1日現在、認定店は区内72カ所です。認定店の場所など、詳しくは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→健康・医療・衛生→かつしかの元気食堂)をご覧ください。

また、区では認定店を募集しています。登録したい飲食店の方は、健康づくり課(☎3602-1268)へお問い合わせください。