

健康・介護予防

おもいで走馬燈
新小岩コース 全10回



懐かしい写真や生活用品などに触れながら思い出を語り合う回想法です。外出を楽しみむお出かけ回想法も行います。

5月13日～11月11日(8月12日、9月23日、10月14日を除く)の第2・4(月)午前10～11時 会新小岩北地区センター(東新小岩6・21・1) 対区内在住のおおむね65歳以上で、回想法未経験の方10人 方往復ハガキに「おもいで」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。 申込〒124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

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て踊ることで、記憶力の向上を図ります。
5月9日～6月27日(木)午

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 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

音楽de脳トレ 全8回

音楽を効果的に活用し、楽しみながら衰えない脳づくりをめざします。

5月13日～7月8日(月)6月17日を除く 午後2時～3時30分 対区内在住65歳以上の方40人 師黒田要氏(ヤマハポピュラーミュージックピアノ科講師) 費1800円 方往復ハガキに「音楽de脳トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月18日(木)(必着)まで(多数抽選)。 申込〒124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

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。

5月13日～7月1日(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(ヤマハハウエルネスプロ

シニア版
ポニースクール 全3回



ポニーに乗って楽しみながら、全身のバランス感覚や筋肉を鍛えます。

5月13日(月)・27日(月)、6月10日(月)午前10時～正午(天候により日程変更の場合あり) 会ポニースクールかつしか(水元1・19水元スポーツセンター公園内) 対区内在住65歳以上で介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛など)の恐れがない方20人 方往復ハガキに「ポニースクール」・住所・氏名・生年月日・電話番号、ポニースクール参加経験の有無を書いて、4月22日(月)(必着)まで(多数抽選)。 申込〒124・0555葛飾区役所高齢者支援課 ☎(5654)8598

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、各申し込み先に4月19日(金)(必着)まで(多数抽選)。 担シニア活動支援センター

Table with columns: 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. It lists various IT courses such as smartphone/tablet basics, word processing, and internet usage.

毎月実施

ふれあい銭湯事業

銭湯でいきいき自分ケア

直接会場へ(先着順)

営業時間前の銭湯の脱衣所を利用して、介護予防につながる体操やレクリエーション、回想法などを行います。
【日時・会場】 下表のとおり
【対象】 区内在住65歳以上で、付き添いなしで会場へ来られる方各銭湯10～15人程度
【持ち物】 タオル、飲み物
【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698-6201

Table with columns: 銭湯(会場), 実施曜日・時間, 電話番号. Lists various public bathhouses and their schedules.