

(5)

## 春から運動習慣はじめませんか 運動習慣推進プラチナ・フィットネス

いよいよ受付開始!

全12回

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。あなたの興味や体力に合った運動を始めましょう!

【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、初回利用日から3カ月間(全12回)

承認証は10日程度で送付します。高齢者支援課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、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、水中ウオーキング、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

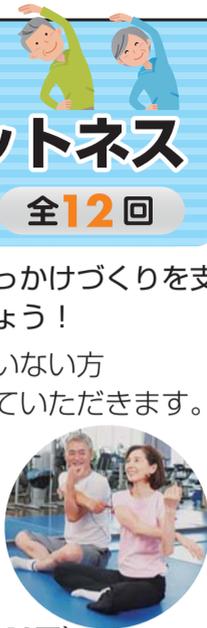
【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】

【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(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)、高齢者総合相談センター(1面参照)

【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店 (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】 火曜日
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。

## 緑のカーテン作り方講習会

初心者  
向け

苗の植え方や育て方を、講師の実演を見ながら学びます。講習会終了後、環境課が行う生育状況調査に協力していただける方にはゴーヤーの苗を差し上げます。

【日時・会場】

日時	会場
5/13(月)	四つ木地区センター(宝町1-1-22)
5/14(火)	金町地区センター(東金町1-22-1)
5/15(水)	午後2時30分から 奥戸地区センター(奥戸3-9-17)
5/16(木)	堀切地区センター(堀切3-8-5)
5/18(土)	午前10時から 金町地区センター(東金町1-22-1)
5/18(土)	午後2時30分から 亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)
5/19(日)	午前10時から 青戸地区センター(青戸5-20-6)
5/19(日)	午後2時30分から 新小岩地区センター(新小岩2-17-1)

いずれも同じ内容です(1時間程度)。

【対象】 区内在住の方 各回24人

【申込方法】 4月17日(水)午前8時から電話で(先着順)。

【申し込み】 はなしょうぶコール ☎6758-2222

【担当課】 環境課

## プレミアム付商品券の取扱店を募集します

【担当課】 商工振興課

葛飾区商店街連合会が販売するプレミアム付商品券の取扱店を募集します。

募集要項・申込方法など詳しくは、かつしかプレミアム付商品券運営事務局ホームページ (<https://www.katsushikaku-premium.com>) をご覧になるか、かつ

しかプレミアム付商品券運営事務局(☎5875-7391)へお問い合わせください。

【対象】 区内で小売業・飲食業・サービス業などの事業を営み、葛飾区商店街連合会に加盟している店舗(葛飾区商店街連合会に加盟していない店舗は、準会員(年会費2,400円)に加盟していただきます)

※消費税増税に伴い発行する予定の低所得者・子育て世帯向けのプレミアム付商品券の取扱店としても登録されます。

※購入方法など詳しくは、広報かつしかなどで順次お知らせします。

【問い合わせ】 かつしかプレミアム付商品券運営事務局

☎5875-7391(月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時)



## マレーシア・ペナン州への ホームステイ参加者を募集します

葛飾区との  
友好交流都市

【派遣期間】 8月1日(木)～7日(水)

【費用】 6万円

【対象】

区内在住で、昭和34年4月2日～平成13年4月1日生まれの方5人

【募集要項配布場所】 区民ホール(区役所2階)、地域振興課(区役所4階405番)、区民事務所、地区センター、図書館、学び交流館、かつしかシンフォニーヒルズ(立石6-33-1)

区ホームページからも取り出せます。郵送を希望の方は、返信用封筒(92円切手貼付・宛先記入)を同封の上、請求してください。

【申込方法】

募集要項に添付の申込書を、4月16日(火)～5月13日(月)(必着)までに持参か郵送。未成年者の場合は保護者の同意が必要です。

【選考方法】 書類選考の結果を、5月24日(金)までに郵送します。書類選考通過者は、6月2日(日)に面接選考を行います。

【募集要項請求・申し込み】 〒124-0012立石6-33-1 かつしかシンフォニーヒルズ国際交流担当

【担当課】 文化国際課 ☎5670-2222



前回の様子

## ホストファミリーと 国際交流ボランティアを募集します

ホストファミリー

海外からホームステイで訪れる青少年や大人を家族の一員として受け入れます。平成31(2019)年度は、7月下旬にウィーン市フロリズドルフ区の青少年を受け入れる予定です。

【対象】 区内在住で家族全員が受け入れに理解・賛同し、少なくとも1人は外国語でコミュニケーションができる家庭

語学ボランティア

国際交流イベントや外国都市との友好交流事業での通訳、国際交流ニュースなどの翻訳補助をします。

【対象】 外国語でコミュニケーションを行うことができる18歳以上の方

交流ボランティア

国際交流イベントや講座などの運営や補助をします。

【対象】 18歳以上の方

いずれも

【申請方法】 かつしかシンフォニーヒルズ窓口で配布する所定の申請書に必要事項を記入の上、持参か郵送。

申請書は区ホームページからも取り出せます。

【申請・担当課】 〒124-0012立石6-33-1

かつしかシンフォニーヒルズ別館内文化国際課 ☎5670-2259