



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

催し

思い出の歌の演奏会

懐かしい思い出の音楽を聴きます。

日 8月28日(水)午後1時30分～3時
 対 区内在住55歳以上の方40人
 他 演奏/音楽ボランティア「アルドルフ」
 方 7月29日(月)午前10時から電話で(先着順)。
 会 申 水元憩い交流館(水元4・6・15) ☎(56660)3113
 担 シニア活動支援センター

講座・講演会

**生きがい支援講座
ラテンのリズムを
楽しもう**

全5回

中南米のさまざまな打楽器を使って演奏を楽しみます。

日 9月3日～10月8日の(火)午後2～4時(9月10日を除く)
 対 区内在住65歳以上の方25人
 師 山瀬哲郎氏(打楽器奏者) 費
 1800円 方 往復八ガキに「ラテン」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月19日(必着)まで(多数抽選)。
 会 申 担 〒124-0012 立石

**家族介護者教室
メンタルヘルス**

自宅で家族を介護されている方がストレスを溜めずに心の健康を取り戻す方法を学びます。

日 8月22日(木)午後2～4時
 対 区内在住で家族を介護している方30人
 師 伏見たつ子氏(臨床心理カウンセラー) 方 7月29日(月)午前9時から電話で(先着順)。
 会 申 高齢者総合相談センター 東四つ木(東四つ木2・27・1) ☎(56698)2204
 担 高齢者支援課

**初心者向け
現役記者に学ぶ
あなたの周りの情報
発信セミナー**

全4回

地域の話題や身近な情報を発信するための取材の要点、記事のまとめ方などの基本を学んで実践し、社会参加活動につなげます。

日 会 内 下 表 の と お り 対 区 内 在 住 の お お む ね 60 歳 以 上 の 方 20 人
 師 赤 坂 葉 子 氏 (東 都 よ み う り 記 者) 費 千 円 方 八 ガ キ か フ ア ク ス、メー ル に「情 報 発 信

日 時	会 場	内 容
8/31(土) 午前10時～午後0時30分	中央図書館 (金町6-2-1)	基調講演「生きがい、やりがい、学びがいを求めて」 【講師】 平井康章氏(創価大学教育学部准教授)
9/7(土) 午前10時～午後0時30分	中央図書館 (金町6-2-1)	楽しく学ぶ取材の要点、記事のまとめ方
9/11(水) 午前9時～午後4時	シニア活動支援センター (立石6-38-11)	シニアフェアで取材の実践、グループで参加者へのインタビューなど(希望者は9/12(木)も取材可)
9/21(土) 午後2時～4時30分	中央図書館 (金町6-2-1)	シニアフェア取材の発表と講評、区内実践の場の紹介

セミナー・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月16日(金)(必着)まで(多数抽選)。
 申 問 〒125-0002 青戸5・33・1-103 NPO 法人
 葛飾アクティブ・COM FAX:
 ☎ 共通(5680)2964
 〒772788@tt6.so-net.ne.jp 担
 高 齢 者 支 援 課

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。

高齢者に関する身近な相談窓口

高齢者総合相談センター **相談無料**
 【担当課】 高齢者支援課

高齢の方が地域で安心して生活できるよう、保健師・看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格を持った職員が相談に応じます。


こんなときなどにご利用ください

- 介護保険を利用したい
- 体の衰えを感じ、将来の生活が不安
- 近所に困っている高齢者がいて心配

相談時間

- ▶月～金曜日/午前9時～午後7時
- ▶土曜日/午前9時～午後5時30分(日曜日、祝日、年末年始は休館)

まずは、お近くの高齢者総合相談センター(右表)にお電話ください。



高齢者総合相談センター	電話番号
水元(水元1-26-20)	3826-2419
水元公園(南水元4-27-13-1階)	6231-3567
新宿(新宿2-16-4)	3826-8726
金町(東金町1-36-1-108)	3826-5031
高砂(高砂3-27-12)	5889-8600
柴又(柴又1-47-7-102)	5876-9531
青戸(青戸3-13-19)	5629-5719
亀有(亀有4-31-18-105)	6240-7630
堀切(堀切2-66-17)	3697-7815
お花茶屋(白鳥1-12-20-1階)	5671-2471
東四つ木(東四つ木2-27-1)	5698-2204
立石(立石6-19-10-1階)	6657-6140
奥戸(奥戸3-25-1)	5670-5212
新小岩(新小岩1-49-10-1階)	5879-9328

65歳以上の方へ

**プラチナ・フィットネス
利用者募集中**

専門のインストラクターがいる民間の区内9カ所のフィットネスクラブのうち、希望のクラブを6,000円(全12回)で利用できます。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 高齢者支援課
 ☎5654-8598

難解な雨漏りをスパッと解決

雨漏り検査!

特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明
 壁、天井のしみを見つけたらまず、ご一報下さい!!

Tel 03-5876-5801

見積り無料 信頼と実績の **株式会社サーベイ**
 〒125-0054 東京都葛飾区高砂 8-21-1
検査・修繕

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。

外国人在留・帰化、相続・遺言 介護事業、入札参加、民事・商事	古谷武志(奥戸7-15-19)	3692-0778
遺言・相続・民事全般 省エネ・環境の届出と補助金	牧野祐治(亀有5-11-16)	3628-8333
遺言・相続専門(土日可) 親切丁寧に対応致します	富井禎文(亀有1-10-11)	6336-6964
遺言・相続、外国人在留・帰化 著作権に関するご相談	鈴木恵子(堀切2-48-18)	6319-5527
遺言・相続、死後の対応など(英語対応可)、お気軽にご相談を	植原ひとみ(水元1-7-4-202)	3609-4675
遺言・相続・建設業の書類 出張相談も可(夜土日祝可)	今井賢吾(東堀切2-5-6)	3601-8773
遺言・相続・家族信託の書類 出張相談も可(夜土日祝可)	松崎基城(南水元1-8-17-401)	5699-1955
外国人在留・帰化、在日外国人の相続、在日韓国人の戸籍	宋民子(亀有1-26-7)	5680-6930

堀切菖蒲園内「静観亭」は、少人数から70人程度の会合・法事・宴席などにご利用いただけます(椅子席の利用や食事無しでの利用も可能です)。
【申込方法】 利用月の3カ月前の1日午前9時から電話で。 **【申し込み】** 静観亭(堀切2-19-1堀切菖蒲園内) ☎3693-6636 **【担当課】** 公園課