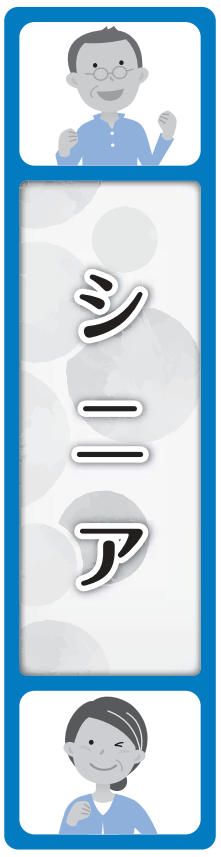
凡例
日日時　会会場　対対象　定定員　内内容　保保育　他その他　方申込方法　申申込先　問問い合わせ先　師講師　費費用　持持ち物　担担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話からの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○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になるか、お問い合わせください。



お知らせ

国民健康保険料の特別徴収（年金天引き）のお知らせ

特別徴収の開始時期や天引き額などは、事前に送付している決定（変更）通知書でご確認ください。申し出により、口座振替に切り替えることもできます。手続方法など、詳しくはお問い合わせください。

【対象】　世帯内の国保加入者全員が65歳以上75歳未満の世帯の世帯主（国保加入者ではない世帯主を除く）であり、年額18万円以上の公的年金を受給している方

ただし、介護保険料の納付方法が特別徴収でない場合や、介護保険料と国民健康保険料の合算額が公的年金受給額の2分の1を超えている場合、世帯主の方が75歳に到達する年度は普通徴収（口座振替や納付書）となります。

【担当課】　国保年金課　☎（5654）8210

講座・講演会

回想法学習会 コミュニケーション講座

日10月31日㈭午後1時30分～3時30分定80人費100円方10月7日㈪午前9時からファクスかメール（「回想法学習会」・住所・氏名・電話番号を記入）で（先着順）。申葛飾回想法トレーナーの会FAX（3696）0787✉ka_fukurou@yahoo.co.jp会担シニア活動支援センター（立石6-38-11）☎（5698）6201

シニアまち歩きサポーター養成講座 全5回

まち歩きの魅力などの講義やツアー体験を通して、ガイドやツアープランの作成方法を学びます。

日11月10日～12月8日の㈰午前10時～正午会シニア活動支援センター（立石6-38-11）他対区内在住・在勤おおむね50歳以上の方30人費千円方往復ハガキに「まち歩きサポーター」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、10月24日㈭（必着）まで（多数抽選）。申〒124-0013東立石4-25-6我妻敬宛て担高齢者支援課☎（5654）8256

生きがい支援講座 羊毛フェルトでふわふわの干支飾りを作ろう 全2回

日11月19日㈫・26日㈫午後2～4時対区内在住65歳以上の方30人師吉田恵子氏・田村久美子氏（フェルトアート中山みどり認定講師）費2450円方往復ハガキに「フェルト」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、10月23日㈬（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

シルバーカレッジ シニアの国内旅行 全4回 💻

区民大学単位認定講座。

一人旅やグループ旅など、旅行の企画を通して国内の魅力を発見します。

日11月7日～28日の㈭午後2～4時対区内在住55歳以上の方80人師植野晏生氏（シニアライフアドバイザー）費500円方往復ハガキに「シニアの国内旅行」・住所・氏名（フリガナ）・年齢・電話番号を書いて、10月18日㈮（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

健康・介護予防

もの忘れ予防健診は10月31日㈭までです

対象の方には、5月下旬に受診券を送付しています。受診券がお手元にない場合は、高齢者支援課までご連絡ください。既に認知症の診断・治療を受けている方は受診の必要はありません。

【対象】　区内在住で、平成31年4月1日現在、次のいずれかに該当する方

▽68～72歳の方（昭和21年4月2日～26年4月1日生まれの方）

▽75歳の方（昭和18年4月2日～19年4月1日生まれの方）

【担当課】　高齢者支援課　☎（5654）8597

家族介護者教室

おいしく活用！ 配食弁当の試食会

高齢者のための栄養講座と配食弁当の試食会を行います。

日10月23日㈬午後2時～3時30分会青戸地区センター（青戸5-20-6）定25人方10月7日㈪午前9時から電話で（先着順）。申高齢者総合相談センター青戸☎（5629）5719

家族介護と仕事の両立 ～頼り方と任せ方　介護をしながら仕事を続ける秘訣～

日11月2日㈯午後2時～3時30分会柴又地区センター（柴又1-38-2）定30人師川内潤氏（NPO法人となりのかいご代表理事）方10月8日㈫午前9時から電話で（先着順）。申高齢者総合相談センター高砂☎（5889）8600

いずれも

対区内在住65歳以上の方、高齢者を介護している方やこれから介護をする予定のある方　担高齢者支援課

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。

日11月11日㈪・25日㈪、12月9日㈪午前10時～正午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、10月21日㈪（必着）まで（多数抽選）。申担〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課☎（5654）8598

毎月実施

ふれあい銭湯事業 銭湯でいきいき自分ケア

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健康体操などを行います。

【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

銭湯（会場）	日時	電話番号
アクアガーデン栄湯（東四つ木3-45-7）	第2木曜日 午後2時30分～3時30分	3692-5206
富士の湯（亀有2-5-7）	第3火曜日 午後1時30分～2時30分	3602-3797
さつき湯（東堀切3-27-9）	第3水曜日 午後2～3時	3602-1447
千代の湯（東新小岩5-17-6）	第3水曜日 午後1時30分～2時30分	3697-5787
栄湯（高砂8-15-12）	第3木曜日 午後2時30分～3時30分 ※10月から時間が変更になりました。	3607-1427
第四富士の湯（宝町2-11-8）	第4火曜日 午後1時30分～2時30分	3697-1925
アクアドルフィンランド（立石7-16-3）	第4水曜日 午後1時40分～2時40分	3693-2641
末広湯（宝町1-2-30）	第4金曜日 午後2時45分～3時45分	3693-3310

広告
相続税の申告は　猪瀬将一税理士事務所（東京税理士会会員）
初回相談無料　ご予約・お問い合わせは　電話（6801）7792