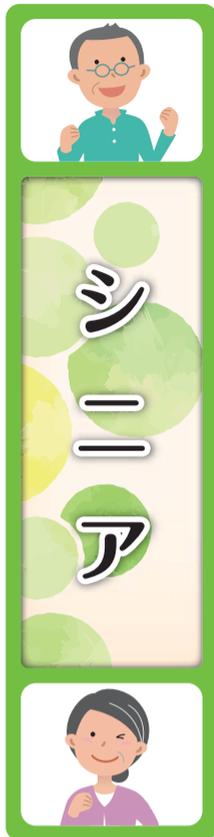


**凡例** 日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課



**催し**

**クリスマス曲や思い出の歌を歌う集い**

日12月21日(土)午後1時30分～3時30分

シニアアー・活動情報サロン(立石6・38・11)

シニア活動支援センター内  
 対区内在住55歳以上の方40人  
 費2000円方12月9日(月)午前10時から電話で(先着順)。

甲 NPO法人葛飾アクティブ・COM(56980)2964  
 担シニア活動支援センター

**講座・講演会**

**シニア生涯ワーキングセミナー**

今後のライフプランニングと再就職を考えます。

日1月14日(火)午後1時～3時

45分

シニア活動支援センター(立石6・38・11)対55歳以上の方30人方12月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。

申 シニア生涯ワーキングセミナー  
 1 申込専用電話(58433)

7 665 (月)金曜日/午前9時～午後5時)問東京しごとセンター(5211)23

3 5 担高齢者支援課

**生きがい支援講座  
 ゼロからはじめるシニアの英会話 全8回**

歌やカードを使った参加者同士のやり取りを通して、簡単な英会話を学びます。

日1月10日～2月28日の(金)午前10時～正午

対区内在住65歳以上の方40人師恩田成章氏(英数塾代表)費1800円方

往復ハガキに「ゼロから英会話」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月24日(火)必着まで(多数抽選)。

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

**就職支援プログラム 全6回**

面接対策などの就職に役立つセミナーや、就職面接会を行います。

日マセミナー/1月15日(水)～17日(金)・20日(月)・21日(火)午前10時～午後0時30分

対区内在住65歳以上の方40人師中村真奈子氏(健康運動指導士)費2千円方往復ハガキに「ダンスde脳トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月18日(水)必着まで(多数抽選)。

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

0 1) 8605 担産業経済課

**健康・介護予防**

**生きがい支援講座  
 脳スपोर्ट 全6回**

ボードゲームやカードゲームなどで、脳の活性化を図ります。

日1月23日～2月27日の(木)午後2時～4時

対区内在住65歳以上の方25人師前野茂雄氏(NPO法人頭脳スポーツ財団理事長)費2700円方往復ハガキに「頭脳スポーツ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月23日(月)必着まで(多数抽選)。

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

**生きがい支援講座  
 楽しく!ダンスde脳トレ 全8回**

身体を使った脳トレとダンスで、楽しみながら記憶力の向上を図ります。

日1月22日～3月11日の(水)午後2時～3時30分

対区内在住65歳以上の方40人師中村真奈子氏(健康運動指導士)費2千円方往復ハガキに「ダンスde脳トレ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月18日(水)必着まで(多数抽選)。

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

0 1) 8605 担産業経済課

**初心者囲碁教室  
 はじめての囲碁 全4回**

囲碁の打ち方などを学びながら、脳の活性化を図ります。

日1月24日～2月14日の(金)午前10時～11時30分

対区内在住65歳以上の方30人方往復ハガキに「囲碁」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月24日(火)必着まで(多数抽選)。

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

**レクササイズ 全8回**

音楽や歌に合わせて体を動かしながら、脳の活性化を図ります。

日1月21日～3月17日の(火)午後2時～3時30分(2月11日を除く)

対区内在住65歳以上の方40人師山崎律子氏(株式会社余暇問題研究所代表)費2400円方往復ハガキに「レクササイズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月7日(火)必着まで(多数抽選)。

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

**脳トレ学園 全10回**

簡単な計算と音読などの学習や、記憶力・判断力などを養うプログラムで脳の活性化を図ります。

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)。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。

日1月22日～3月25日の(水)午前10時～11時30分

対区内在住65歳以上の方20人費1100円方往復ハガキに「脳トレ学園」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月19日(木)必着まで(多数抽選)。

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

**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。

日1月17日～3月27日の(金)午後2時～3時30分(2月14日、3月13日・20日を除く)

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)

会申 担124・012立石6・38・11シニア活動支援センター(56980)6201

**回想法体験会**

自分の体験や思い出を語り合い、過去の記憶をたどることで脳の活性化を図ります。

日12月17日(火)、1月21日(火)いずれも午後1時45分～3時30分

直接会場へ(先着順)。

会宝町憩い交流館(宝町2・38・19)対区内在住おむね65歳以上の方各10人程度他協力/曳舟なごみ会(回想法自主グループ)担シニア活動支援センター(56980)6201

**銭湯で演歌を聴きませんか**

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8259

70歳以上の方が区内の銭湯を1回240円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。



【日時】 12月15日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。  
 【会場】 末広湯(宝町1-2-30)。駐車場はありません。  
 【出演】 エンカペラG(男性アカペラグループ)

**くつろぎ入浴事業の利用方法**

区内の銭湯または高齢者支援課窓口(区役所2階201番)に、住所・氏名・生年月日が確認できるもの(保険証、運転免許証など)を持参し、交付申請書を記入してください。その場で「くつろぎ入浴証」を発行します。区内の銭湯で「くつろぎ入浴証」を提示し、利用料金240円をお支払ください。本人以外には利用できません。交付申請書は、区内の銭湯と高齢者支援課窓口で配布している他、区ホームページからも取り出せます。

毎月5日は「ごみ減量の日」です。宴会時には食事を楽しむ時間をもうけ、食品ロスを減らしましょう。

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273