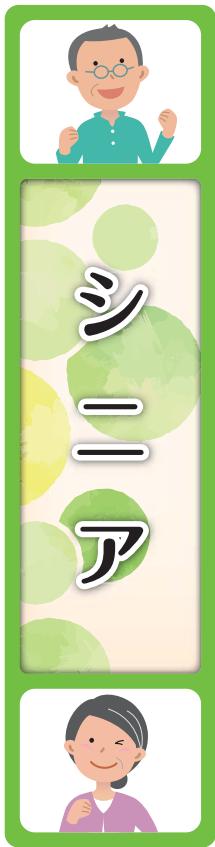




紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

(7)



催し

シニア健康麻雀区民大会

日3月13日(金)午前10時〜午後4時 会場 テクノプラザかつしか (青戸7-2-1) 対区内在住55歳以上の麻雀経験者240人 費用 千円 往復ハガキに「健康麻雀区民大会」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・麻雀の経験年数を書いて、2月13日(木)(必着)まで(多数抽選)。 申 問 〒124-0012 立石6・38・11 シニアアート・活動情報サロン ☎(36992)3180 担 シニア活動支援センター

講座・講演会

家族介護者教室 高齢者の運転と免許返納について

運転に不安のある方に対する相談窓口の紹介や、運転免許の返納方法についてお話しします。

健康・介護予防

もの忘れ相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい

日(火)午前9時から電話で(先着順)。申 高齢者総合相談センター 金町 ☎(3826)5031 担 高齢者支援課

認知症サポーター養成講座

認知症の方や家族が地域で安心して暮らせるよう、認知症について正しく理解します。

日2月17日(月)午後2時〜3時 30分 会場 葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2-66-17) 対区内在住・在勤・在学の方20人 費用 1月28日(火)午前9時から電話で(先着順)。申 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(36997)7815 担 高齢者支援課

布ぞうり作り初心者教室

日2月16日(日)午前10時〜午後3時 対区内在住55歳以上の方15人 費用 千円 持用になった浴衣や木綿生地 日1月28日(火)午前10時から電話で(先着順)。申 水元憩い交流館(水元4-6-15) ☎(56660)3111 担 シニア活動支援センター

シニアドライバー脳トレ講座 全3回

判断力、認知力を鍛えて、安全運転をめざします。運転免許をお持ちでない方も参加できます。

日3月2日〜23日(月)(16日を除く)午後2時〜3時30分 対区内在住の65歳以上の方40人 費用 1300円 往復ハガキに「シニアドライバー」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月12日(水)(必着)まで(多数抽選)。申 担 〒124-0012 立石6・38・11 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

うんどう教室 体力測定

握力・8の字歩行・柔軟性など7種目を測定します。

日2月4日(火)午前10時15分〜11時30分。直接会場へ(途中参加は不可)。会場 東金町地区センター(東金町5-33-6) 対区内在住のおおむね65歳以上

シニア活き活き教室 健康グッズ初心者講座 全4回

日2月20日〜3月12日(木)午後2〜4時 対区内在住55歳以上の方18人 費用 1500円 往復ハガキに「健康グッズ」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月7日(金)(必着)まで(多数抽選)。申 問 〒125-0062 青戸5-33-1・103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎(5680)2964 担 シニア活動支援センター(立石6・38・11)

女性のための初心者リンパ体操教室 全4回

リンパの流れを良くする体操で免疫力を高めます。

日2月21日〜3月13日(金)午前10時30分〜正午 会場 新宿憩い交流館(新宿1-5-6) 対区内在住55歳以上の女性16人 眞分正恵氏(体調改善インストラクター) 費用 1500円 往復ハガキに「リンパ体操」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月7日(金)(必着)まで(多数抽選)。申 問 〒125-0062 青戸5-33-1・103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎(5680)2964 担 シニア活動支援センター

全4回

シニア活き活き教室 はがき絵初心者講座

墨と日本画用水彩絵の具を使って、はがき絵を描きます。

【日時】 2月10日〜3月2日(月)午後1時30分〜3時30分 【会場】 亀有北集い交流館(亀有5-14-18) 【対象】 区内在住55歳以上の方15人 【費用】 2,500円 【申込方法】 往復ハガキに「はがき絵」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、2月3日(月)(必着)まで(多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】 〒125-0062 青戸5-33-1-103 NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎5680-2964 【担当課】 シニア活動支援センター



在宅療養セミナー

最期まで自分らしく暮らす ~在宅療養のすすめ~

在宅療養をしている方の過ごし方をまとめた映像紹介の他、在宅療養について実例を交えてお話しします。

【日時】 2月15日(土)午前10時〜正午 【会場】 新小岩地区センター(新小岩2-17-1) 【定員】 100人 【申込方法】 1月28日(火)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】 地域保健課



【講師】 上野克仁氏 (葛飾南クリニック院長)



凡例

【日時】 日時 【会場】 会場 【対象】 対象 【定員】 定員 【内容】 内容 【費用】 費用 【持ち物】 持ち物 【備考】 備考 【その他】 その他 【申込方法】 申込方法 【お問い合わせ先】 お問い合わせ先 【担当】 担当

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】 全回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・ファッ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。