



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、紙面に掲載している催しなどを中止や延期とする場合があります。
 来場の際はマスクの着用や手指の消毒にご協力をお願いします。発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。



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 問問合わせ先 担当課

講座・講演会

**生きがい支援講座
 からだ見直し塾**

全4回

自宅で一人でもできる基礎
 体力を維持するトレーニング
 を身につけます。

8月20日・27日、9月24日
 10月8日(木)午後2時～4時
 区内在住65歳以上の方40人
 費14200円(方往復ハガキに
 「からだ見直し」・住所・氏名
 (フリガナ)・年齢・電話番号
 を書いて、8月13日(木)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☎03(5698)
 6201

**55歳以上の方へ
 就職応援プログラム**

全6回

5日間の就職セミナーの後、
 合同面接会を行います。

日▽セミナー／9月1日(火)・
 3日(木)・7日(月)・9日(水)・11
 日(金)午前10時～午後0時30分
 ▽合同面接会／9月16日(水)午
 前10時～午後3時30分
 会テク
 ノプラザかつしか(青戸7・
 2・1) 対55歳以上の方16人
 他雇用保険受給中の方には、

求職活動の実績となる証明書
 を発行します。方7月27日(月)
 午前10時から電話で(先着順)。
 申しごと発見プラザかつしか
 就職応援事務局☎03(3660)
 1) 8605 担産業経済課

**こころと姿勢を整える
 座禅・瞑想講座**

全8回

椅子を使ったストレッチの
 後、座禅や瞑想を行います。

9月2日～10月28日(水)9
 月9日を除く) 午後2時～3
 時30分 区内在住65歳以上
 の方20人 費2200円(方往復ハ
 ガキに「座禅」・住所・氏名(フ
 リガナ)・年齢・電話番号を
 書いて、8月11日(火)必着ま
 で(新規申し込みの方優先・
 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☎03(5698)62
 01

回想法教室

全8回

懐かしい記憶をたどる回想
 法で、仲間づくりや脳の活性
 化を図ります。外での活動も
 予定しています。

9月3日～12月17日の第1
 3(木)午前10時～11時30分
 対 区内在住おむね65歳以上で、
 回想法自主グループに在籍し
 ていない方10人 方往復ハガキ

心豊かに音楽療法

全8回

打楽器などを使い音楽の楽
 しさを感じながら脳の活性
 化を図ります。

9月3日～12月17日の第1
 3(木)(12月3日を除く)、12
 月24日(木)午後2時～3時30分
 対 区内在住65歳以上の方30人
 費3700円(方往復ハガキに
 「音楽療法」・住所・氏名(フ
 リガナ)・年齢・電話番号を
 書いて、8月13日(木)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☎03(5698)
 6201

やさしい大人の塗り絵

全8回



プラスチック色鉛筆を使用
 して色を重ね、塗り絵を完成
 させます。

8月28日～10月16日(金)午
 前10時～11時30分 対 区内在住
 65歳以上の方20人 費6100
 円(方往復ハガキに「塗り絵」・
 住所・氏名(フリガナ)・年齢
 ・電話番号を書いて、8月6
 日(木)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☎
 03(5698)6201

**友遊クラブ
 参加者募集**

全6回



記憶力や判断力を養う簡単
 なプログラムで脳の活性化を
 図ります。

9月3日・17日、10月1日
 ・15日・29日、11月5日(木)
 午後2時～3時15分 対 区内在
 住おむね65歳以上の方16人
 方往復ハガキに「友遊クラブ」
 ・住所・氏名(フリガナ)・年
 齢・電話番号を書いて、8月
 13日(木)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☎
 03(5698)6201

**もの忘れ予防健診が
 始まります**

【担当課】 高齢者支援課 ☎03-5654-8597

もの忘れが気になる方も、気にならない方も受診し
 て安心しませんか？

医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑い
 を早期に発見し、必要な支援につなげます。対象の
 方には、受診券を7月下旬に発送します。

実施期間

8月1日(日)～11月30日(月)

会場 区内指定医療機関(約120カ所)
 対象 令和2年4月1日現在、区内在住68～75歳
 の方(昭和19年4月2日～27年4月1日生
 まれ)
 ※すでに認知症の診断・治療を受けている方
 は、健診を受ける必要はありません。

認知症は早期対応で良くなります

葛飾区認知症サポート医 稲葉敏氏

認知症は、高血圧や糖尿病などと同じ生活習慣病の一つで、
 ごく一般的な「普通の病」です。生活習慣病と同様に、認知症
 は「軽度認知障害(MCI)」や「早期認知症」の段階で早期に
 発見し、治療や生活習慣を改善することで症状が良くなります。
 その結果、生活能力が向上し、その方らしく生きる選択ができ
 ます。また、認知症の方の家族や介護者の負担も軽減されます。



認知症の初期段階からの回復体験談

77歳・女性

数年前、調味料を置いた場所が分からない、習い事の内容が思い出せないな
 どの症状に気づきました。
 かかりつけ医に相談して検査を受けた結果、認知症の初期段階でした。当初
 は不安でいっぱいでしたが、軽度認知障害や認知症の初期段階で治療を受け
 れば、50～70%の方は良くなることを教えていただき、それからは治療を続け
 ながら、健康体操や大好きな習い事を増やしました。
 その結果、認知機能は改善し、今ではほとんど生活に支障なく過ごすことが
 でき、感謝の日々を送っています。

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)。
 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、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。