



催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。  
 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。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

**健康・介護予防**

**スポーツボイス**  
**フィットネス 全8回**

筋力・ボイストレーニングで声帯や腹筋を鍛えます。

日 9月17日～11月5日の  
 (金)午前10時～11時30分 対  
 区内在住65歳以上の方30人 費

2200円 往復ハガキに  
 「スポーツボイス」・住所・  
 氏名(フリガナ)・年齢・電  
 話番号を書いて、8月26日  
 (必着)まで(新規申し込み  
 の方優先・多数抽選)。

会 申 担 下 124・0012立石6・38  
 ・11シニア活動支援センタ  
 ー 内地域包括ケア担当課 ☎

03(5698)6202

**リンパ体操初心者教室**  
**全4回**

免疫力を高めめます。

日 9月4日～25日の(土)午  
 前10時～正午 対区内在住  
 おむね65歳以上の方15人 費

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、8月25日(必  
 着)まで(多数抽選)。

会 申 担 下 125・0032水元4・6・15  
 水元憩い交流館内NPO法  
 人葛飾アクティブ・COM  
 ☎03(5660)3113 担  
 地域包括ケア担当課

**もぐり相談会**

最近物忘れがひどくなっ  
 た方などの悩みに専門医が  
 応じます。

日 9月10日(金)午後1～3時  
 会 高砂地区センター(高砂  
 3・1・39) 対認知症の心  
 配がある区内在住の方、ま  
 たはその家族3組方電話で  
 8月27日(金)午後5時まで多  
 数の場合、相談内容により  
 決定)。

申 担 下 03(5889)8600 担  
 高齢者総合相談セ  
 ンター 高砂 ☎

**健康タートル初心者講座**  
**全4回**

気軽に楽しく体験します。

日 10月5日～26日の(火)午後  
 2～4時 会 シニア活動支援  
 センター(立石6・38・11)

対区内在住65歳以上の方18  
 人 費 1500円 往復ハガ  
 キに「健康タートル」・住所・

氏名(フリガナ)・年齢・電  
 話番号を書いて、9月6日  
 (月)必着まで(多数抽選)。

**凡例** 日 日時 会 会場 対 対象 定 定員 内 内容 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。

**ツボで健康に**  
**やさしい東洋医学講座**  
**全2回**

区民大学単位認定講座。

東洋医学の考え方を学び、  
 ツボを使ったセルフケアを  
 体験します。

日 9月16日(木)・30日(木)午後  
 2時～3時30分 会 亀有地区  
 センター(亀有3・26・1  
 リリオ館7階) 対 15歳以上  
 の方40人 方 ハガキかメー  
 ルに「東洋医学」・住所・氏名  
 (フリガナ)・年齢・電話番  
 号を書いて、9月2日(必  
 着)まで(多数抽選)。

申 担 下 124・8555葛飾区役所生涯学  
 習課 ☎301000@city/katsu  
 shika.jp ☎(5954)  
 8475

**広報かつしかを多言語・読み上げアプリ**  
**「カタログポケット」で配信しています!**

【担当課】 広報課 ☎03-5654-8116

**主な機能**

●自動翻訳

日本語の  
 他、英語・  
 中国語(簡  
 体字・繁体字)・韓国語・タ  
 イ語・ポルトガル語・スペイ  
 ン語・インドネシア語・ベト  
 ナム語で読むことができます。

●音声読み上げ

聞きたいと  
 ころをタップす  
 ると、日本語を含  
 めた10言語で読み上げます。

●写真・動画表示

紙面に掲載されているもの  
 以外の写真のライドショー  
 や関連動画を見ることができます。

●発行日のお知らせ

アプリ上でマイコンテンツ  
 に追加すると広報かつしか発  
 行時に通知が届きます。

右のQRコードから  
 閲覧やアプリのダウ  
 ンロードができます。



**シニア版 ポニースクール**  
**全3回**

乗馬を楽しみながら全身のバランス感覚や筋肉を鍛  
 えます。

【日時】

9月27日(月)、10月11日(月)・25日(月)午前10時～正午

【会場】

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)

【対象】 区内在住の介護認定を受けていない65歳以上  
 の方で、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛・血圧な  
 ど)の恐れがない方20人

【申込方法】 往復ハガキに「ポニースクール」・住所・  
 氏名(フリガナ)・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、8月30日(月)(必着)まで(多  
 数抽選)。

【申し込み・担当課】

〒124-0012立石6-38-11

シニア活動支援センター内

地域包括ケア担当課

☎03-5698-6202



**区民文化祭 参加者募集**

【担当課】 生涯学習課

大会名	日時・会場	内容	申込方法	費用	申し込み・問い合わせ
文 芸 展	11/5(金)～11/9(火) 午前10時～午後5時 (9日は午後3時まで) テクノプラザかつしか (青戸7-2-1)	生け花の展示	往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・ 電話番号・流派名・雅号(お持ちの方) を書いて、8月30日(月)(必着)まで。	無料	〒125-0052 柴又4-17-14 鈴木宗京 ☎03-3673-6306
		川柳短冊の展示	往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・ 電話番号・自作の句を書いて、8月30 日(月)(必着)まで。		〒125-0061 亀有1-4-3-301 中嶋修 ☎03-3838-3554
		盤景・盆景・額の展示	電話か往復ハガキ(住所・氏名(フリ ガナ)・電話番号・作品名・内容を記 入)で、8月30日(月)(必着)まで。		〒124-0011 四つ木1-43-4 池田健太郎 ☎070-6437-3382
		油絵・水彩画・日本画など4～20号で額 装が表装してあるもの、スタンドグラス ・パッチワークなどの作品展示 テーマは自由(1人1点のみ) ご自身で設営・撤去してください。 ▷設営 11/4(木)午後1時30分～3時 ▷撤収 11/9(火)午後3～4時	ハガキに住所・氏名(フリガナ)・電話 番号・作品名・号数(大きさ)・種類を 書いて、8月30日(月)(必着)まで。		〒124-8555 葛飾区役所 生涯学習課 ☎03-5654-8477
新 舞 踊	11/7(日) 午前10時～午後5時30分 かめありリリオホール (亀有3-26-1リリオ館8・ 9階)	舞踊の発表 【定員】 2人以上で出演可能な団体10組 (1曲5分以内)	往復ハガキに団体名・演目、代表者の 住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書 いて、8月30日(月)(必着)まで(多数抽選)。	1人 当たり 1,000円	〒125-0051 新宿5-24-12 芙蓉秀麗姫 ☎03-3600-6347