



# 高齢者クラブの 仲間と地域活動をしてみませんか

区内各地域には、おおむね60歳以上の区民30人以上で構成される高齢者クラブがあります。

各クラブは、地域の実情や会員の要望などに合わせて活動をしています。地域で活動をしたい、同世代の方と交流してみたいと考えている方は、高齢者クラブにご加入ください。

【担当課】 地域包括ケア担当課

## 主な活動

### 1 社会奉仕活動

#### ▶ 友愛活動

一人暮らしや寝たきりの高齢者を訪問して安否確認の声掛け、傾聴活動、簡単な家事援助など

#### ▶ 地域福祉活動

福祉施設への定期的訪問、地域の道路や公園などの清掃、花壇づくり、保育園・小学校などを訪問して交流・伝承活動など

### 2 生きがい活動

カラオケ、輪踊り、史跡・施設見学会、地域史の学習、合唱、健康マージャン、パソコン教室、絵手紙など

### 3 健康づくり活動

ウォーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、ストレッチ体操、健康体操、脳トレ、健康をテーマとした学習会など

## 高齢者クラブでいつまでも生き生きと

葛飾区高齢者クラブ連合会 **細谷五郎** 会長

現在、区内では142クラブ、約9,000人の会員が、自身の健康のための文化・スポーツ活動や学習活動の他、高齢者が地域で孤立しないネットワークづくりに取り組んでいます。

また、区内の高齢者クラブをまとめている葛飾区高齢者クラブ連合会では、各クラブとの連絡調整、クラブ指導者の育成、会員の健康・安全・生きがいにつながる各種事業を行っています。

退職後や子育てを終えて何か活動したいという方はお気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】

葛飾区高齢者クラブ連合会 ☎03-5671-3088



## 凡例

日 日時  
 保 会場  
 保 対象  
 他 対象  
 他 対象  
 方 申込方法  
 申 申込先  
 申 申込先  
 問 問い合わせ先  
 問 問い合わせ先  
 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・アクセ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。

## 銭湯で演歌を 聴きませんか

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 10月10日(日)午後1～2時。直接会場へ。**会**第一日立湯(亀有5-48-12)。駐車場はありません。**対**区内在住の方20人程度**内**出演/エンカペラG(男性アカペラグループ) **担**高齢者支援課 ☎03-5654-8299

## 家族介護者教室

## 知っておきたい 薬の話

高齢者の服薬管理のポイントや薬局を活用する大切さなどを薬剤師がお話します。



日 10月27日(水)午後2時～3時30分 **会**金町地区センター(東金町1-22-1) **対**区内在住65歳以上の方、または高齢者を介護している方20人 **方**9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金町 ☎03-3826-5031 **担**高齢者支援課

## 介護予防教室

## 転倒しない体づくり! 筋トレ・脳トレで 体力アップ!

介護予防のための筋トレ・脳トレ・体力づくりのエクササイズを行います。

日 10月20日(水)午後1時30分～3時 **会**青戸地区センター(青戸5-20-6)

**対**区内在住65歳以上の方20人 **方**10月4日(月)午前9時から電話で(先着順)。

**申**高齢者総合相談センター 亀有 ☎03-6240-7630 **担**地域包括ケア担当課



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

## 底地 買います!

現金即決 相談無料

東証二部上場企業  
エリアリンク株式会社

TEL.03-3526-8572

東京都知事(5)第79635号  
東京都千代田区外神田4-14-1  
秋葉原UDXビル北ウイング20F

## 雨漏り・屋根工事・外壁塗装 なら真友にお任せください!



0円見積もり実施中!  
☎0120-177-234

ホームページもご覧ください! 葛飾しんゆう 検索  
株式会社真友 〒125-0052 東京都葛飾区柴又1-37-8

## あなたも准看護師・看護師になりませんか

准看護師・看護師は社会に生涯貢献できる価値ある資格です。地域医療を支えるため、他校に比べ学費は低額となっています。

### 准看護師課程(昼間2年間 男女共学)

受験資格は中卒以上の学歴で受験できます。希望があれば、働きながら学ぶことも可能です。  
※今年度の入試は、第1回試験・第2回試験の2回に分けて募集を行います。

入学試験日 第1回:令和3年11月27日(土)  
第2回:令和4年1月15日(土)

### 看護師課程(夜間3年間 男女共学)

受験資格は准看護師免許所有者のみが対象です。  
中卒の方は、3年間の実務経験が必要です。ほとんどの学生が「准看護師」として働きながら通学しています。

入学試験日 令和4年1月22日(土)

## 葛飾区医師会附属看護専門学校

葛飾区四つ木1-6-5(京成線四ツ木駅徒歩4分) 03-3691-3635  
<http://www.katsushika-med.or.jp/nurse/about.html>

