



# 運動習慣推進プラチナ・フィットネス



区内9カ所のフィットネスクラブから希望するクラブを選んで、あなたの興味や体力に合った運動を始めましょう。

**【対象】** 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方(すでにフィットネスクラブ会員の方は除く)

参加者には、開始時と終了時に、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。この事業の利用は、年度内1人1度限りです。

**【利用期間】** 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間程度(全12回)

承認証は、窓口申し込みの場合は、申し込み時にお渡しします。往復ハガキまたは高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、1週間程度で送付します。

※承認証を受け取り後、1カ月以内に区が承認したフィットネスクラブに連絡し、利用手続きを行ってください。

**【内容】** フィットネスクラブの運動メニューの中から自由によびます。

## 運動メニュー(例)

マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど

**【費用】** 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

**【申込方法】** 郵送もしくは窓口で。電話での申込受付はできません。

## 郵送の場合

往復ハガキに、希望のフィットネスクラブ名(右表の中から1クラブ)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送(連名、重複申込不可)。

## 窓口の場合

- ▶ 地域包括ケア担当課(立石6-38-11 シニア活動支援センター内)
- ▶ 高齢者総合相談センター(区内14カ所)

**【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



フィットネスクラブ名	所在地	
	電話番号	
KSC wellness フィットネスクラブ 金町	東金町1-1-1 03-3600-3812	
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1 03-5629-3923	
セントラルウェルネ スクラブ24 京成小岩	鎌倉4-2-1 タナベビル 03-5612-5071	
セントラルフィット ネスクラブ 青砥	立石6-39-8 03-3838-0781	
ダンロップスポーツ クラブ 綾瀬店	小菅4-10-3 03-3690-7997	
フィットネスクラブ ティップネス 新小岩店	西新小岩1-2-1 03-5654-3531	
東急スポーツオアシ ス金町 24Plus	金町6-9-5 03-5876-0109	
スポーツクラブ メガロス葛飾店	四つ木2-23-10 03-5654-0700	
セントラルフィット ネスクラブ 亀有	亀有3-26-1 リリオ館8階 03-5680-0303	

フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。  
営業時間や定休日など、詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

## 凡例

- 保日 日
- 保時 時
- 他会 会
- その場 場
- 方対 対
- 申対 対象
- 込方 方法
- 先定 定
- 申内 内容
- 込先 内容
- 問師 講師
- 問問 費用
- い合 費用
- わせ先 費用
- 担持 持ち
- 担持 持ち
- 当課 物

このマークのあるものは、  
請で申し込みができます。パソコン・スマートフォンからは申請できません。



※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。お問い合わせください。

## 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、地域の高齢の方が生活を楽しく有意義なものにするために、さまざまな活動をしています。地域で何か活動をしたい、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137クラブ、約8,500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  
(月～金曜日(祝日を除く) / 午前9時～午後2時)

## 家族介護者教室

### コロナ禍における認知症の家族介護

認知症の方が新型コロナウイルスに感染しないための対策や認知症の方への具体的な対応方法を学びます。

**日** 9月26日(月)午後2時～3時30分 **会** 高砂地区センター(高砂3-1-39) **対** 区内在住65歳以上の方、高齢者を介護している方15人 **方** 9月8日(木)午前9時から電話で(先着順)。 **申** 高齢者総合相談センター高砂 ☎03-5889-8600 **担** 高齢者支援課

## 救急医療情報キットを配布しています

**【担当課】** 高齢者支援課 ☎03-5654-8299

区では、自宅に駆けつけた救急隊が、ひとり暮らし高齢者などの治療中の病気やかかりつけ医療機関を確認することのできる「救急医療情報キット」を無料で配布しています。

**【対象】** 区内在住65歳以上で次のいずれかに該当する方

- ▶ ひとり暮らしの方
- ▶ 日中または夜間に一人になる方
- ▶ 同居する家族が認知症などで、ひとり暮らしと同様の状況にある方

**【配布場所】** 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター、葛飾区医師会所属医療機関

### 救急医療情報の書き換えをお願いします

すでに救急医療情報キットをお持ちの方は、治療中の病気やかかりつけ医療機関を最新のもの書き換えてください。古い情報のままだと、適切な処置を受けられないことがあります。記載するスペースがなくなった場合は、上記のキット配布場所で新しい用紙をお渡しします。用紙は区ホームページからも取り出せます。



▲冷蔵庫の中に入れた救急医療情報キット