



クリスマス・思い出の歌を 楽しむ集い

日 12月17日(土)午後1時30分～3時30分
会 シニア活動支援センター(立石6-38-11)
対 区内在住おおむね65歳以上の方70人
方 往復ハガキに「クリスマス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月5日(月)(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 ☎03-5680-2964
担 地域包括ケア担当課

ミニ門松作り講座



日 12月25日(日)午前10時～正午、午後1～3時
対 区内在住おおむね65歳以上の方各回12人
費 1,000円
方 往復ハガキに「門松」・参加希望回(午前または午後)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月15日(木)(必着)まで(多数抽選)。
会 申 問 〒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

シルバーカレッジ 全4回 国宝「源氏物語絵巻」を読み解く

区民大学単位認定講座。
日 令和5年1月6日～27日の(金)午後2～4時
対 区内在住65歳以上の方56人
費 700円
方 往復ハガキに「源氏物語」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月12日(月)(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内 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6201

直接会場へ(先着順)

銭湯で葛飾フィルハーモニー 管弦楽団のメンバーによる 演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回250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 12月11日(日)午後1～2時
会 末広湯(宝町1-2-30)。駐車場はありません。
対 区内在住の方20人程度
担 高齢者支援課 ☎03-5654-8299



直接会場へ

うんどう教室



公園に設置した専用の運動器具を使用して、「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。専門の指導員がお手伝いしますので、初心者の方でも楽しめます。体力測定では、握力や8の字歩行など7種目を実施します。
日 会 下表のとおり
対 区内在住おおむね65歳以上で、自力で会場まで来られる方
担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

会場	日時
東金町四丁目平成公園(東金町4-35-1)	12/6(火) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
東金町地区センター(東金町5-33-6)	12/20(火) 午前10時30分～11時30分に体力測定を実施。
青戸平和公園(青戸4-23-1)	12/6(火) 午後2～3時(雨天中止)
シニア活動支援センター(立石6-38-11)	12/20(火) 午後2～3時に体力測定を実施。
高砂北公園(高砂4-3-1)	12/14(水)・28(水) 午前10時30分～11時30分(いずれも雨天中止)
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)	12/28(水) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
宝町憩い交流館(宝町2-38-19)	12/14(水) 午前10時30分～11時30分に体力測定を実施。
間栗公園(西新小岩2-1-4)	12/28(水) 午後2～3時(雨天中止)
新小岩北地区センター(東新小岩6-21-1)	12/14(水) 午後2～3時に体力測定を実施。



介護予防教室 正しい呼吸法で アクティブな生活を

オンライン会議システム「Zoom」でも受講できます。
日 12月15日(木)午前10時～11時30分
会 新宿地区センター(新宿4-1-10)
対 区内在住65歳以上の方
▶ 会場15人 ▶ オンライン15人
方 11月30日(水)午前9時から電話で(先着順)。
申 高 高齢者総合相談センター新宿 ☎03-3826-8726
担 地域包括ケア担当課



長寿医療健康診査を受診した方へ 栄養指導やフレイル予防を実施しています

高齢になるとフレイル(虚弱)やサルコペニア(筋力低下)のため、生活の中で介護が必要となる場合があります。フレイルやサルコペニアを予防して、改善しましょう。

フレイル

- ▶ 固いものが食べにくい
- ▶ 体重が以前から減少している
- ▶ 疲れやすく何をするのも面倒である など



サルコペニア

- ▶ 重いものが持てない
- ▶ 歩く速度が遅い など



長寿医療健康診査の結果、フレイルやサルコペニアなどが疑われる方に、次の予防事業のお知らせを順次お送りしています(いずれも要介護・要支援の方を除く)。
参加方法など、詳しくはお知らせをご覧ください。

高齢者の低栄養防止事業

オーラルフレイル対策のための栄養指導

【対象】 次の全てに該当する方

- ▶ BMIが18.5以上21.5未満
- ▶ 血中アルブミン値が3.7～3.8g/dL

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

フレイル予防サルコペニア対策

栄養指導・機能訓練

【対象】 次のいずれかに該当する方

- ▶ BMIが18.5未満で血色素量が12.0g/dL未満
- ▶ 76歳または81歳で長寿医療健康診査の質問票から口腔機能や筋肉量の低下が疑われる方

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

葛飾区へ転入した方または葛飾区内で転居した方へ 新しい住所に住み始めてから14日以内に、住民登録(転入届・転居届)が必要です。戸籍住民課(区役所2階217番)または区民事務所で手続きをしてください。【担当課】 戸籍住民課 ☎03-5654-8192

凡例

- 日 日時
- 会 会場
- 対 対象
- 方 申込方法
- 申 申込先
- 問 師講師
- 費 費用
- 担 担当
- 持 持ち物

このマークのあるものは、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。