



# いつまでも元気！ 継続して運動を！

## 運動習慣推進

# プラチナ・フィットネス

## 利用者募集 (7~9月分)

「運動を始めたいけど、きっかけがない」。そのような65歳以上の方の運動に取り組むきっかけづくりとして、区内8カ所のフィットネスクラブのうち希望するフィットネスクラブを週1回3ヵ月間(全12回)利用できる事業です。

利用期間中は、さまざまな運動を体験することができ、あなたの興味や体力に合った運動を見つけることができます。指導員のアドバイスも受けられます。

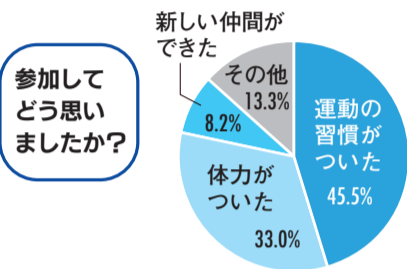
## ..... プラチナ・フィットネスの「ここがすごい！」4つのポイント .....

約8割の方が、「運動習慣がついた」「体力がついた」と回答！

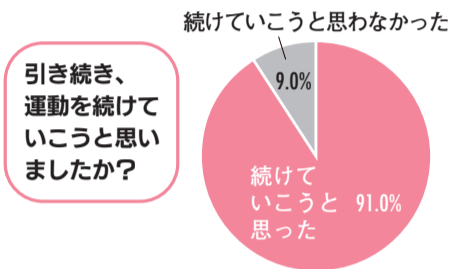
運動を続けたい人が9割超え！

体力維持、効果もハッキリ！

男性にも人気！



25年度の利用者218人に聞きました。



25年度の利用者の開始時と終了時に行った体力測定の結果、約6割の方が体重・体脂肪量ともに減少し、約5割の方は骨格筋量が増え、体力が維持できています。

利用者の約4割が男性の方です。



**【日程】**  
7~9月(週1回・全12回)

**【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

▽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ける方  
ただし、次の方は対象となりません。

- ・医師から運動を禁止されている方
- ・フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ・現在フィットネスクラブの会員の方

すでにこの事業を利用したことがある方は利用できません。

**【定員】**  
1施設35人程度

**【費用】**  
6,000円

**【対象施設】**  
右表のとおり

**【内容】**  
フィットネスクラブが指定する運動メニューの中から自由に選べます。

**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、ヨガなど

**【申込方法】**  
往復ハガキに「希望のフィットネスクラブ(右表の中から1施設)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月16日(金)(必着)まで(多数抽選)。

必ず返信先を記入してください。往復ハガキは1枚(連名不可)。

**【申し込み・担当課】**  
〒124-8555葛飾区役所 高齢者支援課  
☎5654-8256

フィットネスクラブ	営業時間
キッツスポーツスクエア綾瀬 (小菅4-10-3) ☎3690-7997	平日/午前9時~午後11時30分 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 木曜日
K S C wellness フィットネスクラブ金町 (東金町1-1-1) ☎3600-3812	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後9時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 月曜日
スポーツクラブルネサンス青砥 (青戸6-2-1) ☎5629-3923	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 火曜日
セントラルフィットネスクラブ青砥 (立石6-39-8) ☎3838-0781	平日/午前9時~午後11時 土・日曜日・祝日/午前9時~午後8時 【定休日】 木曜日
ティップネス新小岩 (西新小岩1-2-1) ☎5654-3531	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時30分~午後10時 日曜日・祝日/午前9時30分~午後8時 【定休日】 木曜日
東急スポーツオアシス金町店 (金町6-9-5) ☎5876-0109	平日/午前9時30分~午後11時 土曜日/午前9時~午後9時 日曜日・祝日/午前9時~午後7時 【定休日】 水曜日
メガロス葛飾店 (四つ木2-23-10) ☎5654-0700	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後9時 日曜日・祝日/午前10時~午後8時 【定休日】 金曜日
リリオセントラルフィットネスクラブ (亀有3-26-1イトーヨーカドー駅前店8階) ☎5680-0303	平日/午前10時~午後11時 土曜日/午前10時~午後10時 日曜日・祝日/午前10時~午後7時 【定休日】 不定休

曜日・時間は運動メニューで異なります。詳しくは希望のフィットネスクラブにお問い合わせください。

### 官公署だよ！

#### 借金の返済でお悩みの方へ

お一人で悩まずお電話ください。個人の秘密は固く守ります。なお、各種会合などでの説明も行っていますので、講師派遣などのご要望(無料)がありましたらお問い合わせください。【受付時間】平日午前9時~正午、午後1~5時【連絡先】関東財務局東京財務事務所 多重債務相談窓口☎5842-7475

#### 法テラス情報提供サービス

法的なトラブルに見舞われたときは、国が設立した法人「日本司法支援センター(法テラス)」にご相談ください。【問い合わせ】法テラスサポートダイヤル☎0570-078374

### 広告 内容については広告主にお問い合わせください

#### あすなろ幼稚園「よちよち広場」

(子育てサロン)

あすなろ幼稚園の保育室や園庭を開放しています！是非、遊びにいらっしやいませんか？

対象...赤ちゃんから入園前のお子様と保護者

費用...無料

★1ヶ月に2~2回月曜日の10:30~12:00に開放しています。★詳細は下記「あすなろ幼稚園」にお問い合わせ下さい。

TEL.03-3692-1288

学校法人 八王山学園 あすなろ幼稚園  
〒124-0022 東京都葛飾区奥戸3-28-21

http://www.asunaro-kg.ed.jp/

#### 一般社団法人 葛飾区医師会

#### 訪問看護ステーション/指定居宅介護支援事業所

~在宅での生活が、安心して過ごしいただけるようお手伝いいたします~

##### ◆訪問看護

365日24時間体制で、看護師が地域の医療機関の医師と連携を取ります。

##### ◆ケアマネージャー

医療知識の豊富なケアマネージャーが、医師・看護師と連携を取り、介護保険でのプランを作成いたします。

まずはご相談ください。(午前9時~午後5時まで)

# 03-5670-8100

葛飾区医師会 葛飾区立石5-15-12  
Tel.03-3691-8536