



**凡例**  
 日日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用  
 保育 他その他 方申込方法 申込先 問問合わせ先 持ち物  
 担当課

**講座・講演会**  
 担 124・0012立石6・38・11シ  
 ニア活動支援センター ☎(5  
 698) 6201

**家族介護者教室**  
 ご存知ですか? 難聴と  
 認知症について

難聴と認知症の関係につ  
 て学びます。

日 8月25日(土)午前10時～11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、または介護を  
 している方30人 方 7月27日(金)  
 午前9時から電話で(先着順)。  
 申 高齢者総合相談センター新  
 宿 ☎(36026) 8726 担 高  
 齢者支援課

**生きがい支援講座**  
**笑い文字「ありがとう」**  
**講座** 全2回

文字に笑顔の絵を組み合わ  
 せる笑い文字で、書く楽しさ  
 を学びます。

日 8月23日(木)・30日(木)午後2  
 時～3時30分 対区内在住65歳  
 以上で、過去に本講座を受講  
 したことがない方20人 師 福蘭  
 ちよこ氏(一社)笑い文字普  
 及協会公認講師 費 2千円 方  
 往復ハガキに「笑い文字」・住  
 所・氏名(フリガナ)・年齢・電  
 話番号を書いて、8月6日(月)  
 (必着)まで(多数抽選)。 会 申

**頭脳スポーツ講座**  
 全6回

ボードゲームやカードゲー  
 ムなどで脳を活性化させます。

日 8月24日～9月28日の(金)午  
 後2～4時 対区内在住65歳  
 以上の方25人 師 前野茂雄氏  
 (頭脳スポーツ財団理事長) 費  
 2700円 方 往復ハガキに  
 「頭脳スポーツ」・住所・氏名  
 (フリガナ)・年齢・電話番号を  
 書いて、8月9日(木)(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 ☎(5698) 6  
 201

**お口の健康を向上する**  
**ための教室「お口から**  
**食べる」をいっまでも**

歯科医師の話を聞き、口腔  
 体操や咬合力測定、唾液腺マ  
 ッサージ、口臭予防を行いま  
 す。

日 8月27日(月)午後1時30分～  
 3時 対区内在住65歳以上の方  
 方 電話で8月20日(月)午後5時  
 まで。 会 申 担 健康づくり課(青  
 戸4・15・14健康プラザかつ  
 しか内) ☎(3602) 126  
 8

**65歳以上の方へ 暑さに負けない体づくり 全12回**

## プラチナ・フィットネス 利用者募集

インストラクターの丁寧な指導の下、運動を始めるきっかけづくりを支援します。

**【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  
 参加者には、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回限りです。

**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

**【利用期間】** 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間  
 承認証は、往復ハガキでの申し込みの場合は1週間程度で送付します。窓口での申し込みの場合は申込時にお渡しします。  
 ※承認証を受け取ってから、1カ月以内に右表のフィットネスクラブで利用手続きを行ってください。

**【内容】** フィットネスクラブが実施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、ダンスなど

**【フィットネスクラブ所在地】** 右表参照

**【費用】** 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

**【申込方法】** 次のいずれかの方法で申し込みください。

**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施設)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送。必ず返信先を記入してください。往復ハガキは1人1枚(連名・重複申込不可)。

**窓口の場合** 高齢者支援課(区役所2階201番)で受け付けます。

**【申込期限】** 11月30日(金)まで

**【申し込み・担当課】** 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598

フィットネスクラブ名	営業時間
KSC 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 ウェルネスクラブ京成小岩 (鎌倉4-2-1タナベビル) ☎5612-5071	平日/午前9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】 月曜日
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
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬 (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
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24Plus (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	月・水曜日/午前10時～午後11時 火・木曜日/午前8時30分～午後11時 土曜日/午前10時～午後9時 日曜日・祝日/午前8時30分～午後8時 【定休日】 金曜日 ※8/14(火)～17(金) はメンテナンスのため休館
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) ☎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】 月曜日

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。詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。

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。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

残された方に迷惑をかけない! **参加無料 要予約**

## 今日からはじめるお墓さがしセミナー

おもなセミナー内容 ▶ お墓の種類 ▶ お墓らびのポイント  
 ▶ 生前に用意するにはどうしたらいいの? etc...

日時 平成30年8月19日(日) 10:00～12:00 定員 15名

場所 東京都葛飾区金町6-2-1 ヴィナシス金町2階 よみうりカルチャー その他 参加無料・要予約

相談無料 **はせがわ** つなぎます。心、いのちと、人。

お仏壇 墓石 屋内墓苑

▼▼セミナーのご予約はこちら▼▼

**ヴィナシス金町店** 電話無料 0120-996-544

葛飾区金町6-2-1 ヴィナシス金町1階(マルエツ隣り) JR常磐線・京成線 金町駅より徒歩2分  
 営業時間 10:00～18:30

## 東京都行政書士会葛飾支部会員

官公庁への代理申請・契約書の代理作成は、行政書士にご相談下さい。

宋民子(亀有1-26-7)	外国人在留・帰化、在日外国人の相続、在日韓国人の戸籍	5680-6930
松崎基城(南水元1-8-17・40)	出張相談も可能(夜土日祝可)	5699-1955
波賀野剛如(新小岩1-5-18・1307)	遺言・相続・家族信託の書類	6869-3635
植原ひとみ(水元1-7-4・202)	外国人在留・帰化、日中翻訳(北京・広東語)(夜土日祝可)	3609-4675
鈴木恵子(堀切2-48-18)	遺言・相続、死後の対応など(英語対応可)、お気軽にご相談を	6319-5527
富井禎文(小菅4-21-20・308)	著作権に関するご相談	6677-3074
牧野祐治(亀有5-11-16)	遺言・相続専門(土日可)	3628-8333
古谷武志(奥戸7-15-19)	省工本・環境の届出と補助金	3692-0778