



シニアフェアを開催します

来て!見て!知って!きらめこう!



▲シニアフェア
イメージキャラクター

日時 9月12日(水)・13日(木)午前10時～午後4時 直接会場へ。

会場・担当課 シニア活動支援センター(立石6-38-11) ☎5698-6201

主なイベント

12日(水)

- 記念講演「人生100歳時代、どう生きていますか?～ワクワク楽しくなる魔法の言葉～」
午前10時15分～11時45分
【定員】 80人(先着順)
【講師】 須貝光一郎氏(ベスト・コーチングプロ(株))
- 歌って踊れる「青春ポップス」
午後2時～3時30分
【定員】 50人(先着順)
【講師】 (一財)ヤマハ音楽振興会
- 健美操体験コーナー
午前10時15分～11時45分
【講師】 生駒啓子氏((一社)日本健美操協会理事長)
- 回想法プチ体験
午前10時～正午、午後1～4時
- 折り紙体験コーナー
午前10時30分～11時30分
- ペーパークイリング体験
午後1時30分～3時30分



折り紙体験コーナー

13日(木)

- 自主グループの発表会
午前10時～11時50分、
午後1時～3時45分
- 思い出の歌をみんなで歌おう
午後2時～3時30分
- 健康ダーツ初心者体験会
午後2時～3時30分



12日(水)

- 懐かしい生活道具の展示(回想法)
- 生きがい支援講座
「笑い文字」「大人の塗り絵」「フェルトアート」の作品展示
- 手作りパン、クッキー、布ぞうりなどの販売
午前11時～午後3時(売り切れ次第終了)
- 喫茶コーナー(全品100円)
午前11時30分～午後3時30分
- 炊き込みご飯など弁当販売
(限定120食・全品300円)
午前11時30分から(弁当引換券を午前10時から販売します)
- 高齢者総合相談センターによる事業紹介
- パブリックビューイング
メイン会場の様子を他の会場からも見られるように中継します。



注意

- ▶ シニア活動支援センターはシニアフェア準備のため、9月11日(火)は休館します。9月12日(水)・13日(木)はシニアフェア終了後の入館はできません。
- ▶ 9月11日(火)～13日(木)は入浴できません。
- ▶ シニアフェア当日は会場には駐輪できません。立石ゲートボール場(立石6-35)に設ける臨時駐輪場を利用ください。

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歳以上の区民で構成される高齢者クラブがあります。各クラブでは、地域の実情や会員の要望などに合わせて活動を行っています。地域で活動をしたい、同年代の方と交流を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】 高齢者支援課

主な活動

▶ 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の安否確認の声かけ、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の交流・伝承活動など

▶ 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、健康麻雀、パソコン教室、絵手紙など

▶ 健康づくり活動

ウォーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、ペタンク、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 **大久保輝行**会長

現在、区内では150クラブ約1万人の会員が、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 ☎5671-3088

女性のための

初心者リンパ体操教室

全4回

【日時】

10月4日～25日の(木)午前10時～11時30分

【対象】 区内在住55歳以上の女性15人

【講師】 眞分正恵氏

(体調改善インストラクター)

【費用】 1,500円

【申込方法】 往復ハガキに「リンパ体操」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月20日(木)(必着)まで(多数抽選)。

【申し込み・問い合わせ】

〒125-0062青戸5-33-1-103

NPO法人葛飾アクティブ.COM ☎5680-2964

【会場・担当課】

シニア活動支援センター(立石6-38-11)

シニアのための

健康麻雀初心者教室

全8回

マーじゃんを楽しみながら、健康・生きがい・仲間づくりをめざします。

【日時】 10月14日～12月9日の(日)(12月2日を除く)午後1時30分～4時30分

【対象】 区内在住55歳以上の方40人

【費用】 5,100円

【申込方法】 往復ハガキに「健康麻雀初心者教室」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(火)(必着)まで(多数抽選)。

【会場・申し込み・問い合わせ】

〒124-0012立石6-38-11

シニアIT・活動情報サロン ☎3692-3180

【担当課】 シニア活動支援センター