

**65歳以上の方へ** **もうすぐ受付終了!!**  
**申し込みは11月30日(金)まで!**  
**プラチナ・フィットネス**  
**利用者募集 全12回**



個人で直接、フィットネスクラブへお申し込みするより**お得**です。

【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

【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・重複申し込み不可)。

**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24 (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店 (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
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、希望のフィットネスクラブにお問い合わせください。

**親子で楽しむ** **エコライフ体験イベント**

**日時** 12月1日(土)午前10時~正午

**会場** 東金町児童館(東金町5-22-18)

【担当課】 リサイクル清掃課 ☎5654-8273

**服とあわせのシェア**  
~ベビー&マタニティ服~

まだ使用できる子ども服などを持ち寄り、1点につき1枚のメッセージを付けて交換します。寄付のみの方も受け付けます。

【対象】

区内在住・在勤で交換品を持参できる方  
(出産を控えている方は交換品が無くて可)

【交換できる物】

マタニティ服、ベビー・子ども服(120cmまで)  
やベビー・子ども靴(18cmまで)

1人最大5点まで持ち帰り可(マイバッグを持参してください)。

**おもちゃの交換会**  
「かえっこバザール」

遊ばなくなったおもちゃを他のおもちゃと交換します。おもちゃを持参しなくてもエコ体験や受け付けなどのお仕事をすると、おもちゃの交換に参加できます。

【持ち物】

自宅にある遊ばなくなったおもちゃ  
(1人5点まで。カードゲーム類を除く)



**フードドライブを実施します**

家庭で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付するボランティア活動です。

【対象食品】 缶詰、インスタント・レトルト食品、調味料、嗜好品、乾物、乳幼児用食品、飲料、健康食品などで、次の全てに該当する物

- ▶ 未開封の物
- ▶ 瓶詰めの食品でない物
- ▶ 12月1日時点で賞味期限(要明記)が1カ月以上ある物
- ▶ 包装や外装が破損していない物
- ▶ 常温で保存可能な物



広告 内容については広告主にお問い合わせください。

**葛飾区歯科医師会**  
**健康はお口から**

お口の健康は体の健康の基本です。歯周病やむし歯など早期発見、早期治療のために、区と協力をして成人歯科健診を実施しています。

**平成30年度 葛飾区成人歯科健診**

実施期間 9月1日~11月30日  
 対象者 葛飾区在住の今年度、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方(葛飾区より受診券が送付されます)  
 実施場所 区内協力歯科医療機関  
 健診内容 歯、歯肉、口腔粘膜、顎関節の診査  
 健診費用 無料

詳しくはホームページをご覧ください <http://www.katsushika-da.com>  
東京都葛飾区青戸7-1-20 TEL 3602-0648



**あなたも看護師・准看護師になりませんか**

**看護師・准看護師は生涯社会に貢献できる価値ある資格です。**

**看護師課程(夜間3年間 男女共学)**

受験資格は准看護師免許所有者のみが対象です。学歴が中卒の准看護師は3年間の実務経験証明書が必要です。国家試験を受験し、合格後免許証が交付されます。

入学試験日 平成31年1月26日(土)

**准看護師課程(昼間2年間 男女共学)**

受験資格は中卒以上の学歴で受験できます。修学期間は2年間で各都道府県が実施する資格試験を受験し、合格後免許証が交付されます。

入学試験日 平成31年2月2日(土)

**葛飾区医師会附属看護専門学校**

葛飾区四つ木1-6-5(京成線四ツ木駅徒歩4分) お問い合わせ先 03-3691-3635



**葛飾区医師会**  
 葛飾区立石5-15-12  
 Tel.03-3691-8536  
<http://www.katsushika-med.or.jp>