

**毎月実施** ふれあい銭湯事業  
**銭湯で健康体操**

直接会場へ  
 (先着順)

営業時間前の銭湯の脱衣所を利用して、介護予防につながる健康体操やレクリエーションを行います。

【日時・会場】 下表のとおり  
 【対象】 区内在住65歳以上で、付き添いなしで会場へ来られる方各銭湯10～15人程度  
 【持ち物】 タオル・飲み物  
 【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698 - 6201

銭湯(会場)	電話番号	実施曜日・時間
富士の湯(亀有2-5-7)	3602-3797	第3(火)午後1～2時
橘湯(西亀有2-47-11)	3690-1168	第3(火)午後1時30分～2時30分
さつき湯(東堀切3-27-9)	3602-1447	第3(水)午後2～3時
第四富士の湯(宝町2-11-8)	3697-1925	第4(火)午後1時30分～2時30分
末広湯(宝町1-2-30)	3693-3310	第4(金)午後2時45分～3時45分
アクアドルフィンランド(立石7-16-3)	3693-2641	第4(水)午後1時40分～2時40分
アクアガーデン栄湯(東四つ木3-45-7)	3692-5206	第2(木)午後2時30分～3時30分
千代の湯(東新小岩5-17-6)	3697-5787	第3(水)午後1～2時

健康・生きがい・仲間づくりをめざします。

【日】平成31年1月9日から毎週(水)午後1時～4時30分【会】末広憩い交流館(金町5-4-1)  
 【対】区内在住55歳以上のマージャン経験者24人費1回500円【方】往復八ガキに「末広健康マージャン」・住所・氏名(フリガナ)・性別・年齢・電話番号・経歴年数を書いて、12月12日(水)(必着)まで(多数抽選)。

【申】問 124・012 立石6・38・11

【日】12月23日(日)・祝 午前10時～正午、午後1～3時【対】区内在住55歳以上の方各回12人費千円【方】往復八ガキに「門松」・希望時間(午前か午後)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月10日(必着)まで(多数抽選)。

【申】問 125・002 水元4・6・15 水元憩い交流館☎(5660)3113 担シニア活動支援センター

健康麻雀 参加者募集

お知らせ



シニア1・活動情報サロン  
 ☎(3692)3180 担シニア活動支援センター

講座・講演会

水元ミニ門松作り

凡例

日日時 会会場 対象 定員 内容 申請先 申請内容 講師 費用 持ち物 備考

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。

直接会場へ **うんどう教室**

【担当課】 シニア活動支援センター ☎5698 - 6201

公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「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。

【対象】 区内在住おおむね65歳以上で、付き添いなしで会場まで来られる方

【持ち物】 飲み物



うんどう教室実施公園

会場	活動日	活動時間
高砂北公園(高砂4-3-1)		午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)	第2・4水曜日 ※雨天中止	午前10時30分～11時30分
間栗公園(西新小岩2-1-4)		午後2～3時
東金町四丁目平成公園(東金町4-35-1)	第1・3火曜日 ※雨天中止	午前10時30分～11時30分
青戸平和公園(青戸4-23-1) ※雨天の場合は シニア活動支援センター(立石6-38-11)	第1火曜日	午後2～3時

いずれも年末年始を除く。

高齢者に関する身近な相談窓口

高齢者総合相談センターをご利用ください

【担当課】 高齢者支援課

高齢の方が地域で安心して生活できるよう、保健師・看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの資格を持ったセンター職員が相談に応じます(無料)。

こんなときにご利用ください

- 介護保険を利用したい
- 体の衰えを感じ、将来の生活が不安
- 近所に困っている高齢者がいて心配

相談時間

- ▶月～金曜日/午前9時～午後7時
- ▶土曜日/午前9時～午後5時30分

日曜日、祝日、年末年始は休館。  
 まずは、お近くの高齢者総合相談センター(下表)にお電話ください。



高齢者総合相談センター	電話番号
水元(水元1-26-20)	3826-2419
水元公園(南水元4-27-13-1階)	6231-3567
新宿(新宿2-16-4)	3826-8726
金町(東金町1-36-1-108)	3826-5031
高砂(高砂3-27-12)	5889-8600
柴又(柴又1-47-7-102)	5876-9531
青戸(青戸3-13-19)	5629-5719
亀有(亀有4-31-18-105)	6240-7630
堀切(堀切2-66-17)	3697-7815
お花茶屋(白鳥1-12-20-1階)	5671-2471
東四つ木(東四つ木2-27-1)	5698-2204
立石(立石6-19-10-1階)	6657-6140
奥戸(奥戸3-25-1)	5670-5212
新小岩(新小岩1-49-10-1階)	5879-9328