

(5)

ようこそ! 学ぶ! 語らう! つながる! シニア活動支援センターへ

【会場・申し込み・担当課】

〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター ☎5698-6201

シニア活動支援センターでは、シニアの皆さんが生きがいを持って自分らしく生活できるように、さまざまな介護予防事業を実施しています。
楽しく仲間づくりをしながら、自分の可能性を広げてみませんか。

アクセスマップ

●京成電鉄 青砥駅徒歩3分
●京成バス・京成タウンバス 青砥駅入口下車徒歩4分

シニア活動支援センター (立石6-38-11)

あたまを鍛える

脳トレ学園 全10回

簡単な計算や音読を行う学習プログラムと記憶力・判断力などを養うプログラムを組み合わせることで、脳の活性化を図ります。

日時 4月20日～6月29日の金(5月4日を除く)
午後2時～3時30分

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方20人

【費用】 1,080円

【申込方法】 往復ハガキに「脳トレ学園金曜コース」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月5日(木)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

友遊クラブ 全10回

記憶力や発想力、瞬時の判断力を養うプログラムをグループで行い、参加者同士のコミュニケーションを楽しみながら脳の活性化を図ります。

日時 4月18日～9月5日の第1・3(水)
午前10時～11時15分

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方20人

【申込方法】 往復ハガキに「友遊クラブ水曜コース」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、4月5日(木)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

こころを鍛える

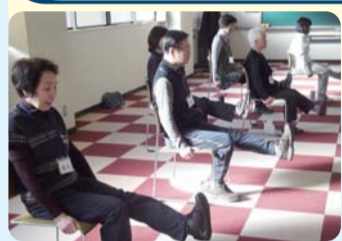
回想法「おもいで走馬燈」

テーマに沿って自分の体験や思い出を語り合い、過去のことに思いを巡らすことで脳を刺激し、前向きな感情を引き出します。募集など、詳しくはシニア活動支援センターへお問い合わせください。



からだを鍛える

筋力向上トレーニング



適度な運動で筋力をアップさせ、基礎代謝を上げることで生活習慣病を予防します。無理なく続けられるトレーニングです。

募集など、詳しくはシニア活動支援センターへお問い合わせください。

うんどう教室

直接会場へ

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「つまづき」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歳以上で自分で会場まで来られる方



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)	第2・4水曜日 ※雨天中止 次回は3月28日(水)	午前10時30分～11時30分
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)		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) ※雨天の場合 ▶第1火曜日は東金町地区センター(東金町5-33-6) ▶第3火曜日は中止	第1火曜日(4月から第1・3火曜日) 次回は4月3日(火)	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 次回は4月3日(火)	午後2～3時

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

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)。
【担当課】 高齢者支援課

◆◆◆◆◆ 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
- 近所で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にお電話ください。

在宅介護・療養相談窓口を開設します

4月1日より高齢者総合相談センター(水元出張相談窓口を除く)で開設します。在宅療養を行う上での、心配事やお困り事などご相談ください。

高齢者総合相談センター	電話番号
水元(水元1-26-20)	3826-2419
水元出張相談窓口(南水元1-20-8いづか集い交流館内)	
金町(東金町1-36-1-108)	3826-5031
新宿(新宿2-16-4)	3826-8726
柴又(柴又1-47-7-102)	5876-9531
高砂(高砂3-27-12)	5889-8600
亀有(亀有4-31-18-105)	6240-7630
青戸(青戸3-13-19)	5629-5719
お花茶屋(白鳥1-12-20-1F)	5671-2471
堀切(堀切2-66-17)	3697-7815
立石(立石6-19-10-1F)	6657-6140
東四つ木(東四つ木2-27-1)	5698-2204
奥戸(奥戸3-25-1)	5670-5212
新小岩(新小岩1-49-10-1F)	5879-9328