

第24回 かつしか国際交流まつり

日時

11月5日 午前10時～午後3時30分
(入場は午後3時まで)

会場 **かつしかシンフォニーヒルズ別館**
(立石6-33-1)

さまざまな国や日本の文化を紹介し、体験などを通じて区内に住む外国人と日本人の交流を図ります。国際色豊かなステージパフォーマンス、各国の文化・芸術体験、模擬店など楽しいイベントも盛りだくさんです。

民族衣装で来場しよう!

世界各国の民族衣装で来場された方に粗品をプレゼント!(先着100人)



見て楽しい♪参加もOK!
ステージパフォーマンス

- ▶よさこいソーラン
- ▶インドダンス
- ▶盆踊り 他



クイズラリー

会場内を巡りながら、世界の文化に関するクイズに答えてプレゼントをもらおう!(先着500人)

外国人による日本語スピーチ大会

日本の生活で感じたこと、発見したことなどを日本語でスピーチします。
【時間】 午前11時～午後0時30分

マレーシア・ペナン州区民ホームステイ派遣報告会

友好交流都市であるマレーシア・ペナン州へホームステイに今年派遣された区民5人の報告会です。
【時間】 午後1～2時

文化体験など

- ▶ダンスワークショップ
- ▶外国人による母国文化紹介
- ▶韓国太鼓体験
- ▶よくばり!外国語講座
- ▶あなたの名前を中国語で言うと
- ▶茶道体験
- ▶日本の昔あそび
- ▶友好都市紹介展
- ▶書道体験
- ▶外国人法律相談

模擬店

チュロス、インドカレー、ケバブ、コシヤリ他

バザー

掘り出し物が見つかるかも!

【問い合わせ】 かつしかシンフォニーヒルズ「かつしか国際交流まつり実行委員会事務局」 ☎5670-2222 【担当課】 文化国際課

65歳から、輝く!!

運動習慣推進



プラチナ・フィットネス

利用者募集
全12回

インストラクターの丁寧な指導の下、あなたに合ったプログラムで体力アップができます。

【利用期間】 区が発行した承認証をお受け取り後、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。

【フィットネスクラブ所在地】 右表のとおり

【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

■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
- ▶既にこの事業を利用したことがある方

【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お申し込みください。

【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(木)まで

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598



週に1回、お友達と水中ウォーキングをしています。以前に膝を悪くしてしまいましたが、水中なので無理なく続けられています。このまま続けて、いつかはまた趣味の山登りをすることが目標です



水中ウォーキング

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
リリオセントラル フィットネスクラブ (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】 不定休

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。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

サービス付き高齢者向け住宅 〈見学会開催中〉

夫婦入居可能 24時間常時見守り体制の専用フロア設置。

「自立」～「要介護5」の方までご入居できます。

入居一時金 0円

1R:208,360円～

月額利用料(賃料、管理費、基本見守りサービス費)
※一人入居の場合 食費別

京成押上線
「京成立石」駅徒歩10分

京成本線
「お花茶屋」駅徒歩15分

サービス付き高齢者向け住宅 (貸主・管理運営)
Greapes グレイプス 立石

東京建物シニアライフサポート ☎0120-82-2700
東京都中央区八重洲1-9-0 営業時間/午前10:00～午後5:30 定休日/水・木曜日

公益社団法人 葛飾区歯科医師会

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。

葛飾区成人歯科健診

実施期間 平成29年9月1日～平成29年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

