

(5)

紙面上では市外局番03の表記を省略しています。

緑のカーテン作り方講習会

苗の植え方や育て方を、講師の実演を見ながら学びます。講習会終了後、環境課が行う生育状況調査に協力していただける方にゴーヤーの苗を差し上げます。

【日時・会場】 下表のとおり

日時	会場
5/15(月) 午後2時30分～3時30分	金町地区センター(東金町1-22-1)
5/16(火) 午後2時30分～3時30分	堀切地区センター(堀切3-8-5)
5/17(水) 午後2時30分～3時30分	区役所7階会議室
5/19(金) 午後2時30分～3時30分	新小岩地区センター(新小岩2-17-1)
5/20(土) 午前10～11時	金町地区センター(東金町1-22-1)
5/20(土) 午後2時30分～3時30分	亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)
5/21(日) 午前10～11時	青戸地区センター(青戸5-20-6)
5/21(日) 午後2時30分～3時30分	奥戸地区センター(奥戸3-9-17)

いずれも同じ内容です。

【対象】 区内在住の方各回24人

【申込方法】 4月17日(月)午前8時から電話で(先着順)。

【申し込み】 はなしょうぶコール ☎6758-2222

【担当課】 環境課

■緑のカーテンとは

日の当たる壁面などを植物の葉でカーテンのように覆うことで、強い日差しを防ぎます。また、葉から出る水分が水蒸気となって周囲の温度を下げ、日差しのエネルギーを約80%カットする効果があるといわれています。



75歳になった方へ ご家庭を訪問します

【担当課】 高齢者支援課

高齢者総合相談センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすために設置された身近な相談窓口です。

4月中旬から、高齢者総合相談センターの職員が対象の方のご自宅に伺い、日頃の困りごとや高齢者サービス利用などの相談に応じます。訪問の際は、職員証と区の委託証明証を必ず提示します。

【対象】

区内在住で平成29年4月2日～30年4月1日に75歳になる方(施設入所者を除く)

【問い合わせ】 高齢者総合相談センター(下表)

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

【受付時間】 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)

65歳以上の方へ

運動習慣推進 プラチナ・フィットネス

利用者募集 全12回

プラチナ・フィットネスは、65歳以上の方が運動に取り組むきっかけづくりを支援する事業です。区内9カ所のフィットネスクラブのうち、希望するクラブを利用できます。

あなたの興味や体力に合った運動を見つけてみませんか。

【利用期間】

区が送付する承認証をお受け取り後、初回利用日から3カ月間(全12回)

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カ月以内に区が利用決定を承認したフィットネスクラブで利用手続きをしてください。

【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、ヨガなど

【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

参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定にご協力いただきます。

【費用】 6,000円(全12回分)

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

【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(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。

【申込期間】 4月17日(月)～11月30日(木)



【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 (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。

区内の農家の方から野菜の作り方を学ぶ、野菜づくり相談会を行います。【日時】 4月22日(土)午前8～11時(雨天中止)。直接会場へ。
 【会場】 ▶高砂一丁目(高砂1-9) ▶細田四丁目(細田4-37) ▶東水元二丁目(東水元2-31) 【担当課】 環境課 ☎5654-8239