

(5)

65歳以上の方へ **運動習慣推進** **利用者募集**
プラチナ・フィットネス

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】 利用決定後に送付する承認証を受領後、初回利用日から3カ月間(全12回)。最終利用日は利用期間にかかわらず、平成29年2月28日(火)となります。
 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。

【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】 右表の通り

【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

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

▶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)。

▶高齢者支援課の窓口(区役所2階201番)で。

【申込期限】 11月30日(水)まで

【申し込み・担当課】
 〒124-8555葛飾区役所高齢者支援課 ☎5654-8598

- 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



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/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3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。

11月8日は **いい歯の日**です

いつまでも元気に生活し、楽しく食事をするためにはお口の健康が欠かせません。
 この機会にご自身や家族のお口の健康を考えてみましょう。

【担当課】 健康づくり課
 ☎3602-1268

歯を失ってしまう原因は？

- 主に**むし歯**と**歯周病**の2つがあります。
- ▶むし歯
食事・間食の間隔など生活習慣が深く関係しています。乳歯や生えたばかりの永久歯はとても弱く、進行が早いのが特徴です。
 - ▶歯周病
歯周病は、歯を支えている周りの組織や骨が溶けて、歯が支えられなくなる病気です。自分では気付きにくく、お口の中だけではなく、生活習慣や全身疾患などと深く関係しています。

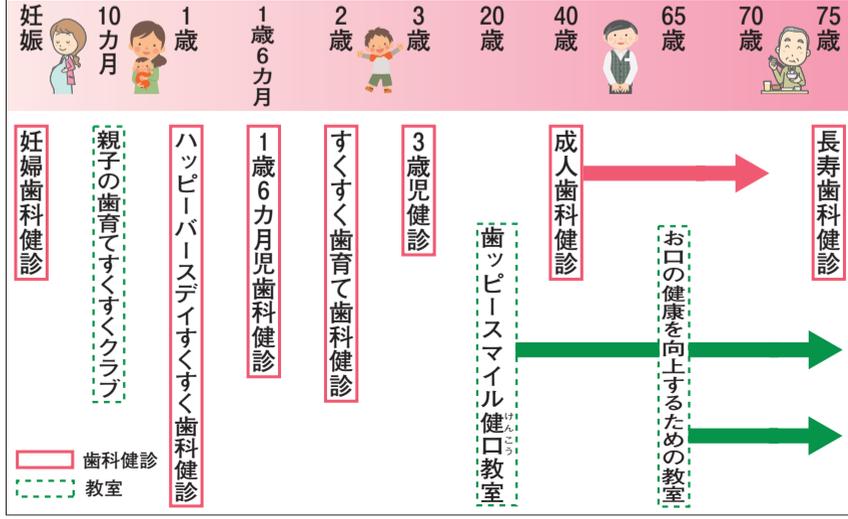
いつまでも健康なお口を保つために大切なこと

- ▶歯みがき習慣・規則正しい食生活を身に付ける
毎回の食事が終わった後に歯をみがく習慣を身に付けましょう。また、間食をできる限り少なくするなど、規則正しい食生活をする事で、お口を健康に保つことができます。
- ▶かかりつけ歯科医を持つ
病気になってから通うのではなく、歯科健診や歯のクリーニングなどお口が健康な状態の時に定期的に通う歯科医院をつくりましょう。
歯科医の目で今の状態を確認し、予防処置を施すことで、未永く自分の歯で過ごせるようになります。



葛飾区の歯科事業

区ではむし歯と歯周病を未然に防ぐために、妊婦から高齢の方までの幅広い世代を対象とした歯科健診や教室を行っています。
 各健診・教室の実施時期や対象者など、詳しくは健康づくり課(☎3602-1268)までお問い合わせください。



亀有
イルミネーション
を見に行こう!

【担当課】 観光課

亀有駅前を中心にイルミネーションを飾り付け、亀有のまちを彩ります。
 12月中旬には亀有リリオパーク内に写真撮影スポットが出現する予定です。
【点灯期間】
 11月13日(日)～平成29年2月28日(火)(予定)
【点灯場所】
 亀有駅北口・南口交通島、亀有リリオパーク



点灯式

地元亀有を中心に活動している和太鼓グループ「彩」が演奏を披露します。
【日時】 11月13日(日)午後6時から
【会場】 亀有駅南口リリオ館前



いずれも
【問い合わせ】
 おいでよ亀有実行委員会事務局
 (ゆうろーどサービスカウンター)
 ☎5680-8685