

健康づくり自主グループで 健康づくりに取り組もう!

区内には、さまざまな健康づくりに自主的に取り組むグループがあります。各保健センターでは、体力や年齢に合ったグループの紹介およびグループ立ち上げの支援を行っています。

【問い合わせ・担当課】

- ▶青戸保健センター ☎3602-1284
- ▶金町保健センター ☎3607-4141
- ▶新小岩保健センター ☎3696-3781
- ▶水元保健センター ☎3627-1911

自主グループの一例を紹介します

■ 西水元健康ダーツクラブ ■

認知症に効果があるといわれるダーツに加え、第4火曜日はヨガや体操も行っています。

活動日時 毎週(火)
午後1時30分～4時
活動場所 主に水元・西水元地域



■ はつらつクラブ ■

リズム体操やレクリエーションダンスなどを中心とした教室です。

活動日時
月1回(金)午前10時～11時30分
活動場所
主に新小岩地域



■ いきいきストレッチ ■

ストレッチを取り入れた健康体操を行っています。

活動日時
月1回(月)午前10時～11時30分
活動場所
主に青戸地域



■ 葛飾健康ウォーキング(KKW) ■

「正しい歩き方で心もからだも健康で美しく」をモットーに、講師のもとで室内で楽しく学びます。

活動日時 月2回(木)
午後1時30分～3時
活動場所
主に高砂地域



■ 健康づくり歩こう会 ■

水元公園や松戸方面など区内外近隣地域を2時間程度かけてウォーキングします。

活動日時 月1回程度(火)
午前9時30分から
活動場所
主に金町地域



■ 熟年男性OBの会 ■

男性を対象とした、料理やカラオケなどを楽しむ会です。

活動日 原則月1回
活動場所 主に青戸地域



参加して2年です。体調も良くない友人もできて楽しく過ごしています!



▲「はつらつクラブ」の参加者

振り込め詐欺被害防止用

自動通話録音機を無償で配布します

【機器の特長】

警告メッセージと録音機能により、犯人に通話を断念させます。

警告メッセージ

かかってきた電話に対して、次の警告メッセージが自動的に流れます。

●警告メッセージ●
「この電話の通話内容は、防犯の為に録音されています。予めご了承ください」



▲自動通話録音機

録音機能

受話器で応答したときから自動で録音を開始し、電話が終了した時点で停止します。最大で約20分または99件の録音データを保存できます。

【機器の概要】

▽大きさ
縦7.6cm×横8.8cm×厚さ2.6cm

▽取り付け方法

モジュラーケーブル(電話回線)を電話機から抜いて録音機に差し込み、録音機付属のケーブルを電話機に差し込みます(使用者が取り付け)。

▽対応電話機種

ほとんどの一般家庭用電話機に対応しますが、一部の電話機には対応できない場合があります。詳しくは危機管理担当までお問い合わせください。

▽維持管理
年間120円程度の電気

料金が掛かります(使用者が負担)。

【対象】区内在住でおおむね65歳以上の方が居住する世帯 550世帯

(1世帯につき1台)

【申込書配布場所】

危機管理担当課(区役所6階604番)、防災課(区役所5階503番)、区民ホール(区役所2階、高齢者支援課(区役所2階201番)、広報課(区役所2階211番)、区民事務所、区民サービスコーナー、シニア活動支援センター(立石6-38-11)、消費生活センター(立石5-27-1ウイメンズパルク内)、高齢者総合相談センター、図書館、葛飾区浴場組合連合会に加入の銭湯

【申込方法】所定の申込書を、10月17日(月)～11月18日(金)に持参か郵送またはファクスで(多数抽選)。

【録音機の引き渡し】

11月24日(木)以降、配布が決定した方に、録音機の引き渡し日や必要な書類などをお知らせします。

引き渡し日は、12月5日(月)・6日(火)・12日(月)のいずれかになります。引き渡し日の指定はできません。

【申し込み・担当課】

〒124-8555葛飾区役所

危機管理担当課

(区役所6階604番)

☎(5654)8478

☎(5698)1503

FAX(5698)1503

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

区民講演会のお知らせ

「イキイキ長寿健康法」

藤田 紘一郎先生(東京医科歯科大学名誉教授)

腸を鍛えれば125才まで元気に生きられる

入場無料
定員500名
(先着申込順)

*日 時 平成28年11月27日(日) *開 場 13時30分 *開 演 14時
*会 場 テクノプラザかつしか 大ホール
*応募方法 住所、氏名、年齢、電話をご記入の上、FAXでお申し込み下さい。

FAX 03-3690-4700

公益社団法人 葛飾区歯科医師会 葛飾区青戸7-1-20 TEL 03-3602-0648

職員募集!

「ありがとう」の一言が最高のやりがいです
あなたの笑顔を皆が待っています

登録ヘルパー

土日働ける方 歓迎!

訪問看護師

(非常勤)
週2日以上・経験不問

ケアマネージャー

(非常勤)
9:00～17:00の間で
1日4時間以上働ける方

ヘルパーステーション葛飾区医師会
〒124-0012
葛飾区立石6-8-14パークアベニュー201
TEL03-5672-0075(採用係)

葛飾区医師会訪問看護ステーション
葛飾区医師会指定居宅介護支援事業所

〒124-0012
葛飾区立石6-8-14パークアベニュー1階 TEL03-5670-8100(採用係)



葛飾区医師会

葛飾区立石5-15-12
Tel.03-3691-8536
http://www.katsushika-med.or.jp

「臨時福祉給付金」や「年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)」を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

【問い合わせ】葛飾区給付金コールセンター ☎0120-627-200 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 【担当課】福祉管理課