



凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
保育 他その他 方申込方法 申込先 問い合わせ先 担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)

「全」回とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。

催し

ヒーリング
ミュージックライブ

思い出のポピュラーソングを生演奏で楽しみます。

6月1日(土)午後1時30分〜3時30分 対区内在住55歳以上の方80人他出演/アンサンブルポニーかつしか 方5月8日(水)午前10時から電話で(先着順) 申PPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 会担シニア活動支援センター(立石6・38・11)

講座・講演会

初心者手打ちそば
一日体験教室

石臼でひいたそば粉を使い、そば打ちの基本を学びます。
5月18日(土)午前11時〜午後2時30分 会そば店(東立石3丁目) 対区内在住55歳以上の方25人 費2千円 方NPO法人葛飾アクティブ・COMホームページ(https://katsushika-active2.jimdo.com)の申し込みフォーム、または往復ハガキに「そば」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を

書いて、5月7日(火)(必着)まで(多数抽選)。 申 ☎125・0062 青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

シニア活き活き教室
空き缶のプルタブで編み方教室 全2回

空き缶のプルタブを使って、バッグなどの小物の編み方を学びます。

5月20日・27日(月)午後1時30分〜3時30分 会細田集い交流館(細田4・23・5) 対区内在住55歳以上の方10人 費千円 方往復ハガキに「プルタブ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月9日(木)(必着)まで(多数抽選)。 申 ☎125・0062 青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

シルバーカレッジ
元号と皇室のお話 全4回

区民大学単位認定講座。元号の歴史を振り返るとともに、皇室の歴史や公務、宮中行事などを学びます。
5月24日〜6月14日(金)午

後2〜4時 対区内在住55歳以上の方80人 師竹元正美氏(元東宮侍従) 費500円 方往復ハガキに「元号」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月9日(木)(必着)まで(多数抽選)。 会申 ☎124・0012 立石6・38・11 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

シニア活き活き教室
シニアのためのiPhone・iPad初心者講座 全2回

5月25日(土)・6月1日(土)午前9時45分〜11時45分 会亀有北集い交流館(亀有5・14・18) 対区内在住55歳以上の方10人 費千円 持ご自分のiPhone・iPadは貸し出し可 方往復ハガキに「iPhone・iPad」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月8日(水)(必着)まで(多数抽選)。 申 ☎125・0062 青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎シニア活き活き教室(係) ☎(5680)2964 担シニア活動支援センター

家族介護者教室
失敗しない老人ホームの選び方

5月30日(木)午後2時〜3時30分 会亀有地区センター(亀有3・26・1リリオ館7階) 対区内在住65歳以上の方または家族を介護している方50人

健康・介護予防

家族介護者教室
認知症どんと来い!
認知症になるかもしれないあなたへ

認知症の方と介護している方の思いを、体験談を通じてお話しします。

5月19日(日)午前10時30分〜正午 会葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2・66・17) 定50人 師和田行男氏(一社)注文をまちがえる料理店理事長 方4月27日(土)午前9時から電話で(先着順)。 申 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担高齢者支援課

5月7日(火)午前9時から電話で(先着順)。 申 高齢者総合相談センター 亀有 ☎(6240)7630 担高齢者支援課

筋力向上トレーニング 全30回



自分の体力に合わせたスタートレニングで筋力をアップさせます。

6月4日〜平成32(2020)年1月21日(火)(8月13日、9月10日、10月22日、12月31日を除く) 午後2時〜3時30分 対区内在住おおむね65歳以上で、自分で会場まで来られる方25人(過去に受講した方を除く) 方往復ハガキに「筋トレセンターコース」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月9日(木)(必着)まで(多数抽選)。 会申 ☎124・0012 立石6・38・11 シニア活動支援センター ☎(5698)6201

生きがい支援講座
歌でタイムトラベル 全6回

思い出のある歌を聴いたり歌ったりして、古き良き時代にタイムスリップしませんか。

5月22日〜6月26日(水)午後2時〜3時30分 対区内在住65歳以上の方30人 師高橋多喜子氏(医学博士) 費2800円 方往復ハガキに「歌でタイムトラベル」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月13日(月)(必着)まで(多数抽選)。 会申 ☎124・

介護予防教室
室内で活き活きウォーキング

5月19日(日)午後1時45分〜2時45分 会葛飾ロイヤルケアセンター(堀切2・66・17) 対区内在住65歳以上の方30人 師

みのわあい。氏(ウォーキングコーチ) 方4月27日(土)午前9時から電話で(先着順)。 申 高齢者総合相談センター 堀切 ☎(3697)7815 担高齢者支援課

東京聖栄大学公開講座
運動実践講座

区民大学単位認定講座。高齢者の寝たきりを予防したり、認知機能を高めたりするための運動などを、実際に体験しながら学びます。
6月15日(土)午前10時〜正午 定36人 方往復ハガキに「運動実践講座」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号を書いて、5月27日(月)(必着)まで(多数抽選)。 会申 ☎124・8530 西新小岩1・4・6 東京聖栄大学生涯学習センター ☎(3699)0211 担生涯学習課

もの忘れ相談会

物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方などの悩みに専門医が応じます。
5月30日(木)午前10時〜11時30分 会立石地区センター(立石4・23・17) 対区内在住の

認知症の心配がある方、またはその家族3人 師赤畑正樹氏(認知症サポート医) 方電話で5月10日(金)午後5時まで(申し込み多数の場合、相談内容により決定)。 申 高齢者総合相談センター 立石 ☎(6657)6140 担高齢者支援課