



葛飾区認定製品販売会

かつしかミライテラス

作り手のさまざまな工夫や熱意が込められた「メイド・イン・葛飾」の製品が一堂に集結！
実演や体験イベントを通じて、職人の技やこだわりに触れることができます。

日時 6月30日(日)
午前10時～午後4時

会場 テクノプラザかつしか
(青戸7-2-1)

【担当課】 商工振興課 ☎3838-5559

葛飾区認定製品の一例

工業
葛飾ブランド
「葛飾町工場物語」

(株)清水硝子「江戸切子」
(株)杉野ゴム化学工業所「ラバー君」

商業
一店一品認定商品(洋生菓子・和菓子・パン・惣菜)

ベーカリーミトン「青砥藤網あんぱん」
菓匠 岩月「あやめ」

伝統産業
伝統工芸品

モノラボ「伝統工芸品雑貨」
木彫工房 政山「江戸木彫刻」

農業
葛飾元気野菜

トマト・小松菜・枝豆など旬の野菜

お菓子作り体験

(先着順)

午前の回は午前10時から・午後の回は午後1時から整理券配布



パティシエと一緒にクッキー作り
和菓子職人と一緒に上生菓子作り
ラスクの味つけ体験
【費用】 各600円

体験イベント

(先着順。材料がなくなり次第終了)

随時受付

伊勢形紙布バッグ
柄つけ体験
(小学3年生以上対象)
【費用】 1,000円

切子体験
(小学3年生以上対象)
【費用】 1,500円

鉛筆つかみ取り
【費用】 300円
(小学生以下200円)
シリコンゴム粘土でものづくり
【費用】
ストラップ 300円
ブローチ 500円

認定製品などが当たる抽選会

午後0時30分から

1店舗500円以上お買い上げの方または体験イベント参加の方に、抽選券を1枚進呈します。

高齢者のフレイル予防

フィジカル(身体)・フレイル編

「フレイル」とは、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすい虚弱な状態のことです。年齢を重ねても元気に過ごすためには、フレイルについて理解し、早期発見することで、正しい対処・予防をすることが重要です。フレイル予防には身体(Physical)、口腔摂食(Oral)、認知機能・精神機能(Brain)、社会地域活動(Social)の4要素「POBS(ポブス)」が重要になります。POBSについて、詳しくは広報かつしかなどで順次紹介していきます。 【担当課】 高齢者支援課

このような体の兆候はありませんか？

- ・歩行速度が以前より遅くなってきた
- ・筋力が落ち、転びやすくなってきた

予防のポイント

バランス能力をつけるための片足立ちや、下肢能力をつけるためのスクワットなどで、転倒・骨折を予防できます。

介護予防事業をご利用ください

会場や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

● うんどう教室

区内5カ所の公園に設置した専用の運動器具を使用して、「つまづき」「ふらつき」などの予防運動を実施しています。

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎5698-6201



● 筋力向上トレーニング

ベルト付きの重りを利用した屈伸運動や腕の上下運動、背伸びの運動による筋力向上を実施しています。

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎5698-6201

● ふれあい銭湯事業

営業時間前の銭湯の脱衣所を利用して、健康体操や筋トレ、レクリエーションを区内8カ所で実施しています。

【問い合わせ】 シニア活動支援センター ☎5698-6201

● 運動習慣推進プラチナ・フィットネス

区内9カ所のフィットネスクラブを利用して、専門のインストラクターの指導を受け、各種運動を行います。

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎5654-8598

● シニア版ポニースクール

高齢者向けの乗馬教室で、普段使わない筋肉を鍛えます。

【問い合わせ】 高齢者支援課 ☎5654-8598

● 高齢者推奨スポーツ教室

グラウンドゴルフ・バウンドテニス・ダーツの初心者向け教室を実施しています。

【問い合わせ】 生涯スポーツ課 ☎3691-7111

● 区民健康体力テスト測定会

ご自身の体力状況を正しく把握できる測定会を区内7カ所で実施しています。

【問い合わせ】 生涯スポーツ課 ☎3691-7111

● かつしか地域スポーツクラブ

スポーツや文化活動を楽しめるプログラムを提供しています。

【問い合わせ】

▶(一社)オール水元スポーツクラブ ☎5876-9188

(月～土曜日/午前10時～正午、午後1～5時)

▶NPO法人こやのエンジョイくらぶ ☎6662-9500

(月～金曜日/正午～午後4時、土曜日/午前10時～午後4時)

【担当課】 生涯スポーツ課

葛飾区在宅療養かわら版(第1～18号)を配布しています

フレイル予防をはじめ、在宅療養に関するさまざまな情報を掲載しています。

【配布場所】 高齢者支援課(区役所2階201番)

区ホームページ(トップ→くらしのガイド→高齢者福祉→在宅生活支援事業→葛飾区在宅療養かわら版)からも取り出せます。

