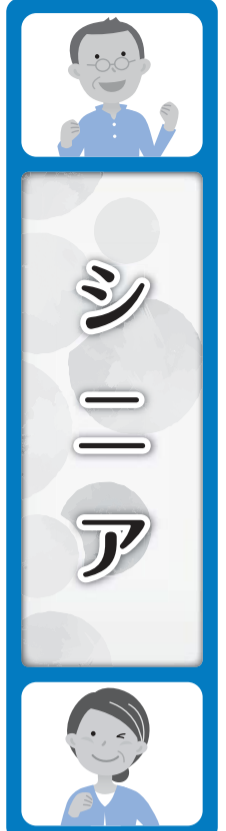


**凡例**

日日時 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 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)。  
 場合適宜です。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。



**お知らせ**

**救急医療情報キットを配布しています**

自宅に駆けつけた救急隊が、ひとり暮らし高齢者などの治療中の病気やかかりつけ医療機関を確認することのできる救急医療情報キットを無料で配布しています。

【対象】 区内在住65歳以上で次のいずれかに該当する方  
 △ひとり暮らしの方  
 △日中または夜間に一人になる方  
 △同居する家族が認知症などで、ひとり暮らしと同様の状況にある方

【配布場所】 高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター、葛飾区医師会所属医療機関  
**既に救急医療情報キットをお持ちの方へ**

治療中の病気やかかりつけ医療機関を最新のものに書き換えてください。古い情報のままだと、適切な処置を受けられないことがあります。

記載するスペースがなくなつた場合は、キット配布場所  
 で新しい用紙をお渡しします。  
 用紙は区ホームページからも

**催し**

**銭湯で葛飾フィルハーモニー管弦楽団のメンバーによる弦楽四重奏を聴きませんか**

70歳以上の方が区内の銭湯を1回230円で利用できる「くろろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

日9月15日(日)午後1～2時。直接会場へ(先着順)。会千代の湯(東新小岩5・17・6)。駐車場はありません。対区内在住の方20人程度。担高齢者支援課 ☎(5654)8259

**講座・講演会**

**エンディングノート基礎講座**

人生の最期を迎えるにあたり、自身の思いや希望を家族に伝えるエンディングノートの書き方を学びます。  
 日9月21日(土)午前10時30分～

正午対区内在住おおむね55歳以上の方35人方9月9日(月)午前10時から電話で(先着順)。申NPO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)

**介護予防教室 エンディングノート 人生を最後まで自分らしく生きる**

日9月25日(水)午後2時～3時30分会新小岩北地区センター(東新小岩6・21・1)対区内在住の方50人師羽場真美氏(ファイナンシャルプランナー)方9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。申高齢者総合相談センター奥戸 ☎(5670)5212担高齢者支援課

**区民公開講座 高齢者の糖尿病**

日9月23日(月・祝)午後2時～3時30分。直接会場へ(先着順)。会かつしかシンフォニーヒルズ(立石6・33・1)定100人師横田太持氏(東京慈恵会医科大学葛飾医療センター)糖尿病・代謝・内分泌内科診療部長、鈴木亮氏(東京医科大学病院糖尿病・代謝・内分泌内科教授)担健康づくり課 ☎(3602)1268

**就職支援セミナー**

雇用環境、自己理解と仕事理解のマッチング、面接対策などを学びます。

日10月3日(木)午後1時30分～3時30分会金町地区センター(東金町1・22・1)対おおむね55歳以上の方30人方9月9日(月)午前9時から電話で(先着順)。申かつしかワークプラザ ☎(3604)8609担産業経済課

**シニア女性のためのファッション計画 全4回**

洋装・和装の着こなしや服の選び方などを学びます。男性の参加もできます。  
 日10月4日～25日の(金)午後2～4時対区内在住65歳以上の方40人師及川富美子氏(服飾デザイナー)費900円方往復ハガキに「ファッション」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月19日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

**シルバー世代の楽しい生き方 三遊亭楽麻呂落語会**

日10月10日(木)午後5時50分～8時30分会かつしかシンフォニーヒルズ(立石6・33・1)定300人方9月7日(土)午前9時から電話かファクス(落語会)・住所・氏名・電話番号を記入で(先着順)。申問NPO法人共生会 ☎(5876)8176 FAX(5876)8176担高齢者支援課

**健康・介護予防**

**まちかどエクササイズ 全8回**

音楽に合わせて運動・発声・リズム記憶を行い、認知・口腔機能の向上を図ります。  
 日10月2日～11月20日の(水)午前10時～11時30分対区内在住65歳以上の方40人師吉野真理子氏(ヤマハウエルネスプログラム指導者)費1700円方往復ハガキに「まちかど」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月17日(火)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201

**女性のための初心者 リンパ体操教室 全4回**

リンパの流れを良くする体操で免疫力を高めます。  
 日10月4日～25日の(金)午前10時～11時30分対区内在住55歳以上の女性15人師眞分正恵氏(体調改善インストラクター)費1500円方往復ハガキに「リンパ体操」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月18日(水)(必着)まで(多数抽選)。申担〒125・002青戸5・33・1・103NPO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・1)

**元気にチャレンジ！ 健康測定会**



自分の身体の状況を把握し、転倒予防につなげます。

日9月30日(月)午後1時30分～3時会亀有学び交流館(お花茶屋3・5・6)対区内在住65歳以上の方30人内身長・体重・血圧・体脂肪・握力・片足立ち・ロコモ(運動器測定)物忘れプログラム方9月9日(月)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

**脳トレ学園 全10回**

簡単な計算や音読などの学習と記憶力・判断力などを養うプログラムで脳を活性化させます。  
 日10月18日～12月20日の(金)午前10時～11時30分対区内在住おおむね65歳以上の方20人費1100円方往復ハガキに「脳トレ学園」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月24日(火)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124・0012立石6・38・11シニア活動支援センター ☎(5698)6201