

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

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



お知らせ

介護予防・地域支えあい活動支援事業助成(後期)申請を受け付けます

会員自らのために介護予防事業を実施するシニア団体に対し、経費の一部を補助します。補助は1団体当たり1回限りです。

【対象団体】 次の全てに該当する団体
 △区内に活動拠点がある自主活動団体またはNPO法人
 △会員が10人以上で、その半数以上の方が60歳以上の区民である団体

【対象事業】 会員の健康、身体機能の維持・向上のために、自主的・継続的に行う介護予防事業
 他補助を受けている事業は除きます。

【補助対象経費・補助率】
 △必要物品購入費など 3分の2
 △施設使用料 10分の10
 【補助限度額】 10万円
 【申請方法】 所定の申請書と必要書類を、

10月23日(金)までに持参。書類審査により補助の可否を決定します。申請前に、必ずお問い合わせください。申請書は区ホームページからも取り出せます。

【申請書配布・申請・担当課】 高齢者支援課 (区役所2階201番) ☎03(5654)8256

国民健康保険料の特別徴収(年金天引き)のお知らせ

特別徴収の開始時期や天引き額などは、事前に送付している決定(変更)通知書をご覧ください。申し出により、口座振替に切り替えることもできます。手続方法など、詳しくはお問い合わせください。

【対象】 世帯内の国保加入者全員が65歳以上の世帯の世帯主(国保加入者ではない世帯主を除く)で、年額18万円以上の公的年金を受給している方

ただし、介護保険料の納付方法が特別徴収でない場合や、介護保険料と国民健康保険料の合算額が公的年金受給額の2分の1を超えている場合、世帯主の方が75歳に到達する年度は、普通徴収(口座振替や納付書)となります。

講座・講演会

生きがい支援講座
 はじめての和紙ちぎり絵 全4回



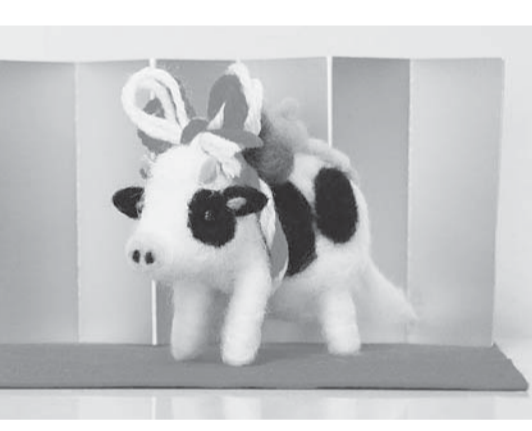
【担当課】 国保年金課 ☎03(5654)8210
 日11月12日～12月10日(木) 12月3日を除く 午後2～4時 対区内在住65歳以上の方20人 入費5100円 方往復ハガキに「ちぎり絵・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、10月27日(火)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

なつかしの名曲と映像の鑑賞会

昭和時代の名曲と映像を鑑賞し、思い出を語り合います。日10月17日(土)午後1時30分～3時 対区内在住おおむね60歳以上の方25人 方10月7日(水)午後2～4時 対区内在住65歳

前10時から電話で(先着順)。会申水元憩い交流館(水元4・6・15) ☎03(5660)3113 担シニア活動支援センター

生きがい支援講座
 羊毛フェルトでふわふわの干支飾りを作ろう 全2回



日11月17日(火)・24日(火)午前10時～正午 対区内在住65歳以上の方30人 入費2450円 方往復ハガキに「フェルト」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、10月22日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

シルバークレッシェ 琳派の美学 宗達・光琳・抱一の絵画を讀む

全3回 区民大学単位認定講座。日11月6日・13日・20日(金) 午後2～4時 対区内在住65歳

以上の方40人 入費350円 方往復ハガキに「琳派」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号」を書いて、10月22日(木)(必着)まで(多数抽選)。会申担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

シニア版ポニースクール 全3回

ポニーに乗って楽しみながら全身のバランス感覚や筋肉を鍛えます。日11月9日(月)・24日(火)、12月7日(月)午前10時～正午(天候により日程変更の場合あり) 会申ポニースクールかつしか(水元1・19水元スポーツセンター公園内) 対区内在住65歳以上で介護認定を受けておらず、乗馬による体調の悪化(腰痛・膝痛など)の恐れがない方20人 方往復ハガキに「ポニースクール」・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号、ポニースクール参加経験の有無を書いて、10月19日(月)(必着)まで(多数抽選)。申担〒124・855葛飾区役所高齢者支援課 ☎03(5654)8598

家族介護者教室 もっと知りたい 有料老人ホームの選び方

日10月27日(火)午後2～3時 会 亀有地区センター(亀有3・26・1リリオ館7階) 対家族を介護している方、または区

内在住65歳以上の方20人 方10月7日(水)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 ☎03(6240)7630 担高齢者支援課

介護予防教室 おうちでできる 認知症予防体操

自宅でできる認知症と転倒予防の体操を学びます。日10月29日(木)午後2時～3時 30分 会堀切地区センター(堀切3・8・5) 対区内在住65歳以上の方20人 他オンライン会議システムZoomでの参加も可 方10月8日(木)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 ☎03(3697)7815 担高齢者支援課

女性のための リンパ体操初心者講座 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22日～11月12日(木)午前10時30分～正午 会新宿憩い交流館(新宿1・5・6) 対区内在住55歳以上の女性15人 入費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、10月12日(月)(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・C O M ☎03(5680)2964 担シニア活動支援センター

家族介護者教室 もっと知りたい 有料老人ホームの選び方

日10月27日(火)午後2～3時 会 亀有地区センター(亀有3・26・1リリオ館7階) 対家族を介護している方、または区

税・保険料などのお支払いは便利な口座振替で。口座振替を利用すると払い忘れが防げます。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。【担当課】 収納対策課 ☎03-5654-8186