



運動習慣推進プラチナ・フィットネス ～春から、運動習慣はじめませんか～

区内9カ所のフィットネスクラブから希望するクラブを選んで利用できます。

【対象】 区内在住65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方
参加者には、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けていただきます。

この事業の利用は、年度内1人1回限りです。

次の方は対象となりません

- ▶ 医師から運動を禁止されている方
- ▶ フィットネスクラブの利用規約を守れない方
- ▶ 現在フィットネスクラブの会員の方

【利用期間】 承認証を受け取り後、初回利用日から3カ月間程度(全12回)
承認証は、地域包括ケア担当課窓口で申し込みの場合は、申し込み時にお渡しします。

郵送や高齢者総合相談センター窓口で申し込みの場合は、1週間程度で送付します。

※承認証を受け取り後、区が承認したフィットネスクラブに連絡をして、1カ月以内に利用手続きを行ってください。利用期間は令和5年2月までです。

【内容】 フィットネスクラブの運動メニューの中から自由に選べます。

運動メニュー(例)

マシン・トレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガ、ダンスなど(曜日・時間などで運動メニューが異なります。詳しくは、希望のフィットネスクラブにお問い合わせください)

【費用】 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

【申込方法】 次のいずれかの方法で申し込みください。

郵送

往復ハガキに希望のフィットネスクラブ(右表の中から1クラブ)・住所・氏名(フリガナ)・生年月日・電話番号を書いて郵送(連名・重複申込不可)。

窓口

- ▶ 地域包括ケア担当課(シニア活動支援センター内)
- ▶ 高齢者総合相談センター(区内14カ所)

【申し込み・担当課】

〒124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター内
地域包括ケア担当課
☎03-5698-6202



フィットネスクラブ名	所在地
	電話番号
KSC wellness フィットネスクラブ金町	東金町1-1-1
	03-3600-3812
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1
	03-5629-3923
セントラルウェルネスクラブ24 京成小岩	鎌倉4-2-1 タナベビル
	03-5612-5071
セントラルフィットネスクラブ 青砥	立石6-39-8
	03-3838-0781
ダンロップスポーツクラブ 綾瀬店	小菅4-10-3
	03-3690-7997
フィットネスクラブ ティップネス新小岩店	西新小岩1-2-1
	03-5654-3531
東急スポーツオアシス金町 24Plus	金町6-9-5
	03-5876-0109
スポーツクラブ メガロス葛飾店	四つ木2-23-10
	03-5654-0700
セントラルフィットネスクラブ 亀有	亀有3-26-1 リリオ館8階
	03-5680-0303

※フィットネスクラブにより、曜日・時間などで運動メニューが異なります。
営業時間や定休日など、詳しくはフィットネスクラブにお問い合わせください。



うんどう教室 直接会場へ

公園に設置した専用の運動器具を使用して、楽しみながら「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

専門の指導員がお手伝いしますので、初めての方でも楽しめます。

【日時・会場】 下表のとおり

【対象】 区内在住おおむね65歳以上で、自力で会場まで来られる方

【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

会場	活動日
東金町四丁目平成公園 (東金町4-35-1)	4/5(火)、19(火) 午前10時～11時30分(雨天中止)
青戸平和公園 (青戸4-23-1)	4/5(火)、19(火) 午後2～3時(雨天中止)
高砂北公園 (高砂4-3-1)	4/13(水)、27(水) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)	4/13(水)、27(水) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)
間栗公園 (西新小岩2-1-4)	4/13(水)、27(水) 午後2～3時(雨天中止)



ふれあい銭湯

～銭湯でいきいき自分ケア～



介護予防につながる簡単な体操やレクリエーション、筋トレ、脳トレなどを行います。

【日時・会場】 下表のとおり

【対象】 区内在住おおむね65歳以上の方 各銭湯10～15人程度。直接会場へ(先着順)。

【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

銭湯名	実施日	電話番号
NEW 富の湯 (立石2-19-6)	4/15(金) 午後1時30分～2時30分	03-3693-7809
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	4/27(水) 午後1時40分～2時40分	03-3693-2641
喜久の湯 (東立石2-21-16)	4/12(火) 午後1時30分～2時30分	03-3691-3981
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	4/14(木) 午後2時30分～3時30分	03-3692-5206
寿湯 (東四つ木4-19-14)	4/28(木) 午後1時30分～2時30分	03-3697-4497
さつき湯 (東堀切3-27-9)	4/20(水) 午後2～3時	03-3602-1447
末広湯 (宝町1-2-30)	4/22(金) 午後2時45分～3時45分	03-3693-3310
栄湯 (高砂8-15-12)	4/21(木) 午後2時30分～3時30分	03-3607-1427
富士の湯 (亀有2-5-7)	4/19(火) 午後1時30分～2時30分	03-3602-3797