

今すぐ始められるシニア向け 運動促進事業を紹介します

～生き生き元気に！
美しく！かっこよく！～



「自身の興味や
体力に合った運動を
始めたい方は
こちら」



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（すでにフィットネス会員の方は除く）

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 度限りです。

【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）

【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。

運動メニューなど詳しくは、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（立石 6 - 38 - 11 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
K S C 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。



直接会場へ うんどう教室

「気軽に運動を
始めたい方は
こちら」



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「つまづき」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、初心者の方でも楽しめます。

【日時・会場】 右表のとおり

【対象】 区内在住おむね 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	日時
東金町四丁目平成公園 (東金町4 - 35 - 1)	5/10(火)・17(火) 午前10時30分～11時30分 (雨天時、10日は中止。 17日は東金町地区センター(東金町5 - 33 - 6)で実施)
青戸平和公園 (青戸4 - 23 - 1)	5/10(火)・17(火) 午後2～3時 (雨天時、10日は中止。 17日はシニア活動支援センター(立石6 - 38 - 11)で実施)
高砂北公園 (高砂4 - 3 - 1)	5/11(水)・25(水) 午前10時30分～11時30分 (いずれも雨天中止)
お花茶屋公園 (お花茶屋1 - 22 - 1)	5/11(水)・25(水) 午前10時30分～11時30分 (雨天時、11日は中止。 25日は宝町憩い交流館(宝町2 - 38 - 19)で実施)
間栗公園 (西新小岩2 - 1 - 4)	5/11(水)・25(水) 午後2～3時 (いずれも雨天中止)

広告 内容については広告主にお問い合わせください

ジュエル恵利 Sister
成人式
正絹振袖
レンタルフルセット
39,000円～
前撮り＆当日着付も
おまかせください
ふりそで
sanQ 6月5日までこの広告をご持参の方に
和装小物プレゼント
〒124-0054
葛飾区高砂5-35-12-1F 京成線
☎0120-566-206 高砂駅すぐ

植木・植栽・外構工事
どんな相談でも
お見積り無料!!
植木工事
伐採 1本1,000～
剪定 1本1,000～
草刈 1平米150～
植栽各種ご提案
外構工事
植木・外構のことは
ハヤブサグリーン
フェンス・ウッドデッキ
駐車場・ブロック
東京都足立区島根 2-22-10
外構の修繕リフォーム
その他各種ご提案
☎03-6874-8963

この町のお抱え工務店
相談・見積
¥0
地域密着
真心対応
リフォーム・リノベーション
雨もり 内外装 水廻り
新築 介護リフォーム
TOYODO HOUSE-SP 東洋堂ハウスSP
東京都知事許可(般-2)第144283号 東洋堂ハウスSP 検索
金町支店 03-5876-3963
小岩支店 03-6458-0064
葛飾区東金町 1-44-13 越後屋ビル 2F 江戸川区西小岩 1-28-12 カーサ西小岩 1F・2F