



凡例

日時  
会場  
その他  
対象  
申込方法  
定員  
申込先  
内容

講師  
費用  
持ち物  
担当

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからオンライン申請で申し込みができます。



「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。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。

東京都シルバーパス をお持ちの方へ

更新は郵送で行います

現在お持ちの方には、8月中旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。

詳しくは案内をご覧ください。お問い合わせください。

【問い合わせ】

(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話

☎03-5308-6950

(月～金曜日(祝日を除く) / 午前9時～午後5時)

【担当課】 高齢者支援課



生きがい支援講座

ラ・ラ・ラ・ダンス

全4回

音楽に合わせてダンスを楽しみながら、健康的な身体をつくれます。

9月6日～10月4日の(火)(9月20日を除く)午後2時～3時30分 区内在住65歳以上の方40人 費1,100円 往復ハガキに「ラ・ラ・ラ・ダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月16日(火)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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内地域包括ケア担当課☎03-5698-6201



はがき絵初心者講座

全4回

墨と絵の具を使い、はがき絵を描きます。

9月5日～26日の(月)午後1時30分～3時30分 青戸高架下集い交流館(立石6-38-13先) 区内在住おおむね65歳以上の方15人 費2,000円 往復ハガキに「はがき絵」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月15日(月)(必着)まで(多数抽選)。申問〒125-0062青戸5-33-1-103NPO法人葛飾アクティブ.COM☎03-5680-2964 地域包括ケア担当課



将棋初心者講座

全8回

駒の動かし方から、ゲームを楽しめるところまでを目標に学びます。

9月7日～11月2日の(水)(9月14日を除く)午前10時～11時30分 区内在住65歳以上で、将棋初心者の方20人 費500円 往復ハガキに「将棋」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、8月22日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・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内地域包括ケア担当課☎03-5698-6201



現役記者に学ぶ

あなたの周りの情報発信セミナー

全4回

取材の方法や写真の撮り方、記事のまとめ方などの基本を理解し、実践します。

9月3日(土) 午前9時20分～11時50分 基調講演「生きがい、やりがい、学びがいを求めて」  
9月10日(土) 午前9時30分～11時45分 楽しく学ぶ取材の方法、写真撮影、記事のまとめ方  
9月11日(日)～16日(金) 自主活動：グループで取材の実践  
9月17日(土) 午前9時30分～11時45分 取材記事のまとめ  
9月24日(土) 午前9時30分～11時45分 取材記事の発表と講評 区内実践の場の紹介

Table with 2 columns: 日時, 内容



〇〇しながらお口の体操

第4回

唾液腺マッサージ

【期待できる効果】

▶口の潤いが向上する ▶飲み込みがスムーズにできる

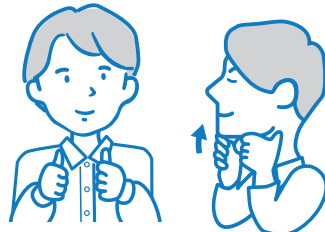
お口の体操でお口周りの機能が高まると「食べる」「飲み込む」がスムーズになるだけでなく、表情が明るく魅力的になります。いつでもどこでも「〇〇しながら」できるので、日常に取り入れて、継続しましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

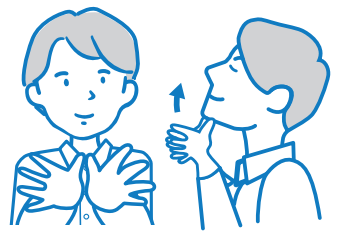
①人差し指から小指までの4本の指で、頬と耳たぶの間を5回ずつ前回し、後ろ回し



②親指で、耳の下からあご先まで、あごの内側を4カ所押す



③親指で、あごの先を突き上げるように押す



かつしか笑顔いきいきお口体操にも取り組んでみましょう。お口の健康に関する相談は健康づくり課で受け付けています。



▲区ホームページ



政治家は有権者に寄附を「贈らない」 有権者は政治家に寄附を「求めない」 政治家から有権者への寄附は「受け取らない」 寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう。【担当課】 選挙管理委員会事務局 ☎03-5654-8493～6

