



凡例

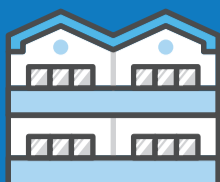
- 日時
- 会場
- 対象
- 定員
- 内容
- 費用
- 持ち物

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからは申請できません。



「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。

# 高齢者向け 優良賃貸住宅



バリアフリー構造で、緊急通報装置と手すりを備えた民間賃貸住宅です。家賃補助があります。空室状況や申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

【担当課】 住環境整備課

- 【対象】** 都内在住60歳以上で、次の全てに該当する方  
 ▶単身者、または60歳以上の配偶者か親族と同居している方  
 ▶健康で自立した日常生活を営める方(同居する方の支援を得て自立できれば可)
- 【契約家賃】** 1K~2DK/6万6,000円~10万7,000円  
 この他、共益費などが8,143円~1万9,000円掛かります。
- 【補助限度額】**  
 月額2万5,600円(所得により異なります)
- 【問い合わせ】**  
 ①~⑧/株岡田不動産 ☎03-3659-1321  
 ⑨/ホームライフ管理(株) ☎03-6438-2805  
 ⑩/株パワーズアンリミテッド ☎03-3356-0808

### 【対象住宅】

- ① エスタシオン高砂(高砂5-4-18)
- ② ウイング水門(小菅4-22-8)
- ③ さくら式番館(南水元1-14-2)
- ④ ヴィレッジ花水木(奥戸5-21-12)
- ⑤ グランドソレイユ(亀有1-13-4)
- ⑥ せせらぎ(細田5-18-13)
- ⑦ ブルック喜仙館(柴又5-29-6)
- ⑧ ボナール立石(立石3-8-4)
- ⑨ あづみの家(東水元1-17-8)
- ⑩ オアシスガーデン(四つ木5-2-10)



## 再就職支援セミナー

定年後の年金・保険などを知って、  
より良い再就職

日 10月27日(木) 午後1時30分~4時 会 亀有地区センター(亀有3-26-1 リリオ館7階) 対 おおむね55歳以上の方40人 方 10月5日(水) 午前9時から電話か窓口で(先着順)。申 ワークスかつしか(立石6-38-11 シニア活動支援センター内) ☎03-3692-3181 担 地域包括ケア担当課



## 介護予防教室 転倒しない体づくり

体力測定をした後、筋肉トレーニング指導と介護予防活動の場を紹介します。

日 10月19日(水) 午後1時30分~3時 会 亀有地区センター(亀有3-26-1 リリオ館7階) 対 区内在住65歳以上の方20人 方 10月3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亀有 ☎03-6240-7630 担 地域包括ケア担当課

## 高齢者のための健康講座

高齢期に必要な栄養素と栄養バランスを学んだ後、家庭にある食材で簡単に作れるレシピを紹介します。

日 10月18日(火) 午前10時~11時30分 会 シニア活動支援センター(立石6-38-11) 対 区内在住おおむね65歳以上の方20人 費 500円 方 往復ハガキに「高齢者健康講座」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月5日(水)(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 担 地域包括ケア担当課

## 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演奏を聴きませんか

70歳以上の方が区内の銭湯を1回250円で利用できる「くつろぎ入浴事業」のPRイベントです。70歳未満の方もお越しください。

日 10月9日(日) 午後1~2時。直接会場へ(先着順)。会 富の湯(立石2-19-6)。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 ☎03-5654-8299



## 生きがい支援講座 スタイリッシュダンス

全8回

軽快なリズムに乗って、初心者でも覚えやすいステップで踊ります。

日 10月20日~12月15日の(木)(11月3日を除く) 午後2時~3時30分 対 区内在住65歳以上の方40人 費 1,800円 方 往復ハガキに「スタイリッシュダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月5日(水)(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



## 直接会場へ うんどう教室



公園に設置した専用の運動器具を使用して「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、初心者の方でも楽しめます。

飲み物を持参し、運動しやすい服装でお越しください。

会場	日時
東金町四丁目平成公園(東金町4-35-1)	10/4(火)・18(火) 午前10時30分~11時30分 雨天時、4日は東金町地区センター(東金町5-33-6)で実施。18日は中止。
青戸平和公園(青戸4-23-1)	10/4(火)・18(火) 午後2~3時 雨天時、4日はシニア活動支援センター(立石6-38-11)で実施。18日は中止。
高砂北公園(高砂4-3-1)	10/12(水)・26(水) 午前10時30分~11時30分 雨天時、12日は鎌倉憩い交流館(鎌倉2-6-20)で実施。26日は中止。
お花茶屋公園(お花茶屋1-22-1)	10/12(水)・26(水) 午前10時30分~11時30分 雨天時、12日は中止。26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)	10/12(水)・26(水) 午後2~3時 雨天時、各日ともたつみ憩い交流館(西新小岩2-1-4)で実施。

**【対象】** 区内在住おおむね65歳以上で、自分で会場まで来られる方  
**【担当課】** 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202