

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7日(月)・21日(月)、12月5日(月)午前10時～正午(天候により日程変更の場合あり) 会 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)・年齢・電話番号、ポニースクール参加経験の有無を書いて、10月17日(月)(必着)まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)。 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 ☎03-5698-6202

回想法教室 新宿コース 全6回



懐かしい思い出を語り合い、脳の活性化を図ります。

日 11月1日(火)・15日(火)、12月6日(火)・15日(木)・20日(火)、令和5年1月17日(火)午前10時～11時30分 会 新宿地区センター(新宿4-1-10)(12月15日のみ、郷土と天文の博物館(白鳥3-25-1)) 対 区内在住おおむね65歳以上で、回想法自主グループに在籍していない方10人 方 往復ハガキに「回想法」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月19日(水)(必着)まで(多数抽選)。 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 ☎03-5698-6202



凡例

保 日 日 時
保 育 他 会 会 場
他 所 他 対 対 象
方 申 申 込 込 方 法 定 定 員
申 申 込 込 先 内 内 容
問 師 師 講 講 義 費 費 用
問 問 合 合 せ せ 先 先
担 担 持 持 物 物
担 担 当 当 課 課

このマークのあるものは、
請で申し込みができます。
パソコン・スマートフォンからは申請できません。
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。



「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。

生きがい支援講座

ダンス&ストレッチ 全8回



健康楽器(ミュージックフープ)を使ったストレッチや、初心者でもすぐにできるステップで踊ります。

日 11月2日～令和5年1月11日の(水)(11月23日、12月28日、令和5年1月4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「ダンス&ストレッチ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月18日(火)(必着)(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

シニアまち歩きサポーター養成講座

全3回

まち歩きの魅力などの講義やツアー体験などを通して、ガイドの仕方やツアープラン作成方法を学びます。

日 11月5日～19日の(土)午後1時～3時30分 会 シニア活動支援センター(立石6-38-11) 他 対 区内在住・在勤おおむね50歳以上の方15人 費 1,000円 他 企画・運営/葛飾のまち歩きを創る会 方 往復ハガキに「まち歩きサポーター」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月21日(金)(必着)まで(多数抽選)。 申 担 〒125-0041東金町2-15-3-501小河正昭宛 ☎03-3600-1110 担 地域包括ケア担当課

直接会場へ(先着順)

ふれあい銭湯事業 銭湯でいきいき自分ケア



講話や介護予防につながるレクリエーションなどを行います。

日 会 下表のとおり 対 区内在住おおむね65歳以上の方各銭湯10～15人程度 担 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202

銭湯名	日時	内容
喜久の湯 (東立石2-21-16)	10/11(火) 午後1時30分～2時30分	脳トレ ・体操
アクアガーデン栄湯 (東四つ木3-45-7)	10/13(木) 午後2時30分～3時30分	
さつき湯 (東堀切3-27-9)	10/19(水) 午後2～3時	
富の湯 (立石2-19-6)	10/21(金) 午後1時30分～2時30分	講話 「まわりに 潜む消費者 トラブル」
寿湯 (東四つ木4-19-14)	10/27(木) 午後1時30分～2時30分	
富士の湯 (亀有2-5-7)	10/18(火) 午後1時30分～2時30分	
栄湯 (高砂8-15-12)	10/20(木) 午後2時30分～3時30分	
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	10/26(水) 午後1時40分～2時40分	
末広湯 (宝町1-2-30)	10/28(金) 午後2時45分～3時45分	

いつまでも健康で暮らすために お口の状態をチェックしましょう

奥歯でしっかりかむことができますか。歯科健診を受けて、自分の口の状態をチェックしましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

奥歯でかむことができないと・・・

低栄養で衰弱

- ・食べる量が減る
- ・食べ物の種類が偏る

転倒して骨折

- ・脚力やバランス機能が低下する
- ・かみしめる力が低下する

誤嚥により肺炎に

- ・かみくだく力が低下する
- ・飲み込む力が低下する

寝たきりになってしまうかも・・・

寝たきりになる前に今から始めよう

自宅で

- ◆お口のお手入れ
うがい、歯みがき、舌みがき
- ◆お口の体操
かつしか笑顔いきいきお口体操



歯科医院で

- ◆歯科治療
むし歯や歯周病、入れ歯などの治療
- ◆定期健診
定期的に口の状態を確認

令和4年度 長寿歯科健康診査

【対象】区内在住の令和5年3月31日時点で76・81歳の方
9月末に、対象者全員に受診券などを送付しました。
【実施期限】11月30日(水)
【実施場所】区内指定歯科医療機関