

(5)

# スポーツの秋 全12回 運動習慣推進プラチナ・フィットネス

65歳以上の方がお得な料金で、区内9カ所のフィットネスクラブ(右表参照)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、フィットネスクラブが実施する体力測定を受けられる方(年度内1人1度限り)。

- 次の方は対象となりません。
- ▶ 要支援・要介護の認定を受けている方
  - ▶ 医師から運動を禁止されている方
  - ▶ 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(申込期限は11月30日(火)、利用期限は令和4年2月28日(月)です)

承認証は、往復ハガキ・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。

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。

**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

**費用** 6,000円(全12回分) ※初回一括払い

**申込方法** **郵便** 往復ハガキに希望のフィットネスクラブ名(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一覧

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 <b>03-3600-3812</b>
スポーツクラブ ルネサンス青砥24	青戸6-2-1 <b>03-5629-3923</b>
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 <b>03-5612-5071</b>
セントラル フィットネスクラブ 青砥	立石6-39-8 <b>03-3838-0781</b>
ダンロップ スポーツクラブ綾瀬店	小菅4-10-3 <b>03-3690-7997</b>
ティップネス新小岩店	西新小岩1-2-1 <b>03-5654-3531</b>
東急スポーツオアシス 金町24Plus	金町6-9-5 <b>03-5876-0109</b>
メガロス葛飾店	四つ木2-23-10 <b>03-5654-0700</b>
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 <b>03-5680-0303</b>

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。

凡例  
 日日時 会会場 対対象 定定員 内内容 申申込先 師講師 費費用 持持ち物  
 保保育 他その他 方方法 申申込先 問問い合わせ先 担担当課

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。  
 全○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、定員を超えた場合抽選します。ハガキ、アクセ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。

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～

区内の銭湯で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  
**【持ち物】** 飲み物  
**【担当課】** 地域包括ケア担当課 ☎03-5698-6202



銭湯(所在地)	日 時	電話番号
喜久の湯 (東立石2-21-16)	10/12(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)	10/14(木) 午後2時30分～3時30分	03-3692-5206
富士の湯 (亀有2-5-7)	10/19(火) 午後1時30分～2時30分	03-3602-3797
さつき湯 (東堀切3-27-9)	10/20(水) 午後2～3時	03-3602-1447
栄湯 (高砂8-15-12)	10/21(木) 午後2時30分～3時30分	03-3607-1427
末広湯 (宝町1-2-30)	10/22(金) 午後2時45分～3時45分	03-3693-3310
第四富士の湯 (宝町2-11-8)	10/26(火) 午後1時30分～2時30分	03-3697-1925
アクアドルフィンランド (立石7-16-3)	10/27(水) 午後1時40分～2時40分	03-3693-2641
寿湯 (東四つ木4-19-14)	10/28(木) 午後1時30分～2時30分	03-3697-4497

## シニアのためのゆっくり・じっくりIT講座 11月分

**日会内** 下表のとおり **対** 区内在住55歳以上の方 **方** 往復ハガキに希望番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、各申し込み先に10月21日(木)(必着)まで(多数抽選)。**担** 地域包括ケア担当課

番号	コース	日程	費用 (教材費込み)	定員 (人)	時間・会場・申し込み	
A	スマホの購入をお考えの方に<1日講座> スマホってなに、何が出来るの、機種は?	11/2(火)	500円	8	【時間】 午前9時30分～11時30分 【会場・申し込み】 〒124-0012立石6-38-11 シニア活動支援センター内 シニアIT・活動情報サロン NPO法人葛飾アクティブ. COM ☎03-3692-3180	
B	スマホ・タブレット(アンドロイド編)入門 (持ち込みのみ)操作の基本から学べます	全4回 11/8～29(月)	4,000円	各4		
C※	パソコン入門 これから始めるエクセル入門 住所録を作ってみよう(年賀状の準備)	全2回 11/9(火)・16(火)	2,500円			
D※	パソコン入門 ちょっと早めに年賀状作成 やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 11/23(火)・30(火)	2,000円			
E	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) これから始めるスマホ 基本操作を学ぶ編	全2回 11/3(水)・10(水)	2,000円			
F	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) これから始めるスマホ 基本アプリ使い方編	全2回 11/17(水)・24(水)	2,000円			
G	スマホ・タブレット(iPhone・iPad編) 今年は動画年賀状を作成してLINEで送ろう	全2回 11/4(木)・11(木)	2,000円			
H	スマホ・タブレット(iPhone・iPad・アンドロイド編) (持ち込みのみ)便利になったLINEを楽しもう	全2回 11/18(木)・25(木)	2,000円			
あ※	パソコン入門 ちょっと早めに年賀状作成 やはり年賀状はオリジナルで作成しよう	全2回 11/2(火)・9(火)	2,000円			4
い	スマホ・タブレット(アンドロイド編)(持ち込みのみ) ゆっくり学ぶ初心者向けマンツーマン1日講座	11/10(水)	2,000円			2
う	スマホ・タブレット(アンドロイド編)(持ち込みのみ) 便利機能アプリ活用編(再受講者歓迎)	全2回 11/17(水)・24(水)	2,000円		4	【時間】 午前10時～正午 ★は午後1時30分～3時30分 【会場・申し込み】 〒125-0032水元4-6-15 水元憩い交流館内 NPO法人葛飾アクティブ. COM ☎03-5660-3113
え	ここを覚えてマンツーマン1日講座 パソコン(Windows・Mac)、スマホ・タブレット	11/17(水)★	2,000円	2		
お	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) これから始めるスマホ 基本操作を学ぼう	全2回 11/4(木)・11(木)	2,000円	各4		
か	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) クリスマスの音楽入り動画作成、LINEで送ろう	全2回 11/18(木)・25(木)	2,000円			
き	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad・アンドロイド編) (持ち込みのみ)便利になったLINEを楽しもう	全2回 11/5(金)・12(金)	2,000円			
く	スマホ・タブレット入門(iPhone・iPad編) 今年の年賀状は「はがき絵」に挑戦しよう	全2回 11/19(金)・26(金)	2,000円			
け※	パソコンで楽しむ趣味の写真 撮影・整理・保存・画像調整	全2回 11/5(金)・12(金) ★	2,000円			
301	初めてのパソコン	全4回 11/3～24(水) 午前	4,000円			
302※	デジカメ、スマホ(アンドロイド)の写真を パソコンへ取り込み・整理・印刷(持ち込みのみ)	全2回 11/4(木)・11(木) 午後	2,000円			
303※	初心者のためのワード入門 (案内状・表・ハガキ作成)	全4回 11/4～25(木) 午前	4,500円			
304※	初心者のためのエクセル入門 (表計算・グラフ作成・データ操作)	全4回 11/6～27(土) 午前	4,500円			
305	サクッと操作! アンドロイドスマホ(写真・音楽・地図) (持ち込みのみ)	全2回 11/5(金)・12(金) 午後	2,000円			
306	サクッと操作! アンドロイドスマホ(LINE使いこなし) (持ち込みのみ)	全2回 11/19(金)・26(金) 午後	2,000円			
1※	パソコン応用講座(ステップアップ)	11/1～22(月)	4,000円	各2		
2※	年賀状・案内状・報告書・住所録・集計表の作成、作図、 画像・写真などの処理操作	全4回(◆のみ全3回) 11/2・9・16・30(火) 11/10～24(水)	4,000円 3,000円			
3※◆	パソコン基礎講座(1)	11/4(木)・11(木)	2,000円			
4	基本操作(電源ON～OFF、文字入力、年賀状作成他)	全2回 11/5(金)・12(金)	2,000円			
5	パソコン基礎講座(2)	11/18(木)・25(木)	2,000円			
6	情報検索、メール送受信他	11/18(木)・25(木)	2,000円			
7	スマホ、タブレットの基本操作など	全2回 11/19(金)・26(金)	2,000円			
使用ソフト/ウィンドウズ10	※のコースはローマ字入力できる方が対象です。					