



ご自宅で
ひとりでもできる

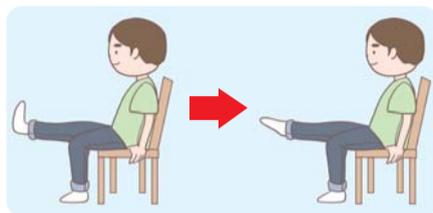
筋トレ・脳トレを紹介します!

生活の中に取り入れて、運動不足解消や介護予防に役立ててください。【担当課】 地域包括ケア担当課 ☎03 - 5698 - 6202

筋トレ編

無理のない筋トレで
体力を維持しましょう

脚を伸ばす、筋肉を強くする



- ① 椅子に深く座りましょう。
- ② 1、2と数えながら膝を伸ばし、3、4でつま先を起こします。
- ③ 5、6でつま先を伸ばし、7、8で膝を曲げて元の位置へ戻します。
- ④ 左右交互に8回行います。

肩と腕の筋肉を強くする



- ① あごを引き、胸を張りましょう。
- ② こぶしを握って、肩の近くから1、2、3、4で腕を真上に伸ばします。
- ③ 5、6、7、8で腕を曲げて元に戻します。
- ④ ②、③を4回行います。

※呼吸は止めずに正しい姿勢を保ち、無理をして痛みが出ないように注意して行いましょう。また、水分補給もしっかりしましょう。

脳トレ編

簡単そうで難しい。
脳を刺激しましょう!

手先と脳の繋がりを強くする(片手グー片手パー)



- ① 右手をグーにして小指から順番に立てながら、10まで数えます(6からは指を折ります)。



- ② 左手はパーにして親指から順番に折りながら、10まで数えます(6からは指を立てます)。
- ③ ①、②を同時に行ってみましょう。



- ④ うまくいったら、左右を入れ替えて行いましょう。

※イラストの①～④の手の動きは反転させています。

今後も広報かつしかでは、ご自宅でできる筋トレ・脳トレメニューを紹介していきます。

令和3～6年度 葛飾区前期実施計画・区民サービス向上改革プログラム・総合戦略を策定しました

【担当課】 政策企画課 ☎03 - 5654 - 8143

前期実施計画

葛飾区基本計画(※)で定めた計画事業について、前期(令和3～6年度)に取り組む具体的な事業内容を年次計画として明らかにするとともに、その期間の財政計画を示すことにより、事業の実現性の見通しを明らかにしたものです。

- 【理念分野】 7事業
- 【健康・福祉分野】 19事業
- 【子ども・教育分野】 23事業
- 【街づくり・環境・産業分野】 67事業

※令和3～12年度を計画期間とした、区の将来像などを実現するための基礎となる総合計画です。

区民サービス向上改革プログラム

基本計画や前期実施計画の推進を側面から支えていくための具体的な取組内容などを明らかにしたものです。

- 【区民サービスの向上と開かれた区政の実現】 22項目
- 【職員の能力向上と執行体制の確立】 10項目
- 【健全財政の推進】 6項目

総合戦略

本区における人口減少の克服と地域の活性化の取組をまとめたものです。

- 【基本目標1】 街づくりの推進による本区の利便性の向上
- 【基本目標2】 子育て環境の充実によるファミリー層の定住促進と出生数の増加
- 【基本目標3】 区内産業の活性化や地方都市との連携による本区の魅力の向上

葛飾区前期実施計画・区民サービス向上改革プログラム・総合戦略を閲覧・購入できます

- 【閲覧場所】 政策企画課(区役所6階608番)、区政情報コーナー(区役所3階304番)、男女平等推進センター図書資料室(立石5-27-1ウィメンズパル内)、郷土と天文の博物館(白鳥3-25-1)、図書館
区ホームページからもご覧になれます。
- 【販売場所】 区政情報コーナー(区役所3階304番) 1冊600円

葛飾元気野菜 がんばろう!! キャンペーン

葛飾元気野菜取扱店・使用店でキャンペーン対象商品を購入した方、または対象料理を食べた方に、フリーズドライ小松菜みそ汁(通常と減塩)をお渡しします(無くなり次第終了)。対象商品・料理の詳細は、各店舗にお問い合わせください。

【担当課】 産業経済課 ☎03 - 3838 - 5554

実施期間 10月25日(月)～11月21日(日)

キャンペーン対象店舗

●取扱店(葛飾元気野菜を販売している店舗)

店名	住所	電話番号
ココスナカムラ青戸店	青戸4-6-16	03-3690-5311
ぼむの樹	青戸5-2-9-101	03-3604-5658
旬鮮市場 楓	奥戸6-5-17	03-6657-7127
(有)関口青果店	柴又1-15-3	03-3826-0822
ベニースーパー西亀有店	西亀有1-16-7	03-3603-4303
ベニースーパー佐野店	足立区佐野2-27-10	03-3620-3331

●使用店(葛飾元気野菜を使用した料理を提供している店舗)

店名	住所	電話番号
小江戸	青戸3-39-3-2階	03-3690-0898
カフェ&レストラン みずも	青戸7-2-1テックプラザかつしか内	03-5680-8616
はーふたいむ	青戸8-4-10	03-3603-9610
奥戸福祉館 パン工房ももちゃん	奥戸3-17-4-101	03-5670-8111
旬鮮料理 楓	奥戸6-5-16	03-6657-7127
MIMOSA(ミモザ)	金町2-6-1	03-5699-5451
金町焼肉 雅	金町5-33-25-1階	03-4361-1617
信華園	鎌倉1-22-7	03-3672-3944
炭火串焼 うゑ草	亀有3-11-5	03-3601-3733
天婦羅 天鶴	亀有3-30-14	03-6240-7701
酒場 春	柴又4-8-14	03-3657-3518
川千家	柴又7-6-16	03-3657-4151
Ban's Kitchen(バンズ キッチン)	新小岩2-2-3-1階	03-3652-9963
メゾングレール	高砂3-27-1-1階	03-5668-7228
東山(ヒガシヤマ)	高砂8-12-15	03-3627-4488
葛飾区役所「元気が出る食堂」	立石5-13-1	03-3693-5674
CAFÉ Sun Y's(カフェ サンワイズ)	西水元2-11-17	03-5876-3268
旬料理・酒 水香	西水元5-16-15	03-3607-6307
Viser Polaire(ヴィゼポレール)	東堀切1-16-22	03-3603-0598
孫悟空 細田店	細田1-15-6	03-3650-0059
手づくりパン教室「Sunny Spot」	細田5-13-16	03-3672-2297