

9月16日(月)祝敬老の日 高齢者が生き生きと暮らすための 各種サービス

敬老祝金贈呈

喜寿、米寿、長寿の方に敬老祝金をお贈りします。地域の民生・児童委員が9月中旬までにお届けします。

年齢	対象	金額
77歳	昭和10年9/17から昭和11年9/16生まれの方	1万円
88歳	大正15年および昭和元年生まれの方	2万円
99歳以上	大正4年12/31以前生まれの方	3万円

敬老の集い

高齢者の方々の長寿を祝福する「第62回敬老の集い」を次のとおり開催します。

時 左表のとおり 場 ティアラ
こうとう(住吉2-28-36)
内 式典、演芸(歌謡ショー等)
※75歳以上の方に、8月中旬に招待状を発送しました。

敬老の集い

日時	午前(9:30開場)	午後(13:00開場)
9/10(火)	大島4~9丁目	亀戸、大島1~3丁目
9/11(水)	北砂、東砂1~5丁目	南砂、東砂6~8丁目、新砂、辰巳、東雲、有明
9/12(木)	白河・小松橋地区	富岡・東陽・豊洲地区(辰巳、東雲、有明を除く)

高齢者代表訪問

9月5日(木)、区内にお住まいの高齢者の代表の方を区長が訪問し、長寿を祝福します。

敬老はり・マッサージサービス(無料)

区内在住の高齢者の方を対象に、はり・マッサージサービス^①を無料で実施しています。利用の際には日本手ぬぐいを2本ご用意ください。

時 場 左表のとおり 区 区内に居住する60歳以上の方 利用方法 各初回実施日の1週間前から利用券を配布します(年度中1人1回に限る)。ご希望の方は各福祉会館・ふれあいセンターにお申し出ください。なお、左表に記載のない施設は、今年度はすでに実施済みです。

敬老はり・マッサージサービス

実施日	会場
9/11(水)	塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)
9/20(金)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)
10/30(水)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)
11/7(木)	亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)
11/21(木)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
12/4(水)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
12/12(木)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
平成26年2/6(木)	大島福祉会館(大島4-5-1)
2/20(木)	大島福祉会館(大島4-5-1)

老人クラブ会員募集

江東区には現在1226の老人クラブ(会員14,663人)があります。老人クラブは、地域を基盤とした自主的・自発的な団体で、豊かな経験・知識・技術を生かした友愛実践活動、ボランティア活動、健康づくりやスポーツ活動、趣味や学習活動などを行っています。また、歩行会、作品展、芸能大会等、区

との共催事業も行っています。老人クラブに入会して、広い視野と行動力で、新しい時代の魅力ある老人クラブづくりの一役買ってみませんか。老人クラブでは皆さんの入会をお待ちしています。おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。ご希望の方は、地域の老人クラブまたは高齢者支援課高齢者支援係までご連絡ください。

ふれあい入浴証

区と公衆浴場組合で入浴料金の一部を負担しており、通常より低料金でご利用できます。区内どの公衆浴場でもご利用可能です。各浴場により営業日が異なりますのでご注意ください。

場 区内公衆浴場 区 区内居住の満70歳以上の入浴が可能な方 費 1回200円(利用方法対象の方に交付している「ふれあい入浴証引換券(はがき)」を区内各浴場で「ふれあい入浴証」に引き換え、利用時に番台(フロント)に「ふれあい入浴証」を提示し、入浴料200円をお支払いください。

高 高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防の促進、こどもとの世代を超えた交流を図る「児童・高齢者総合施設」です。施設には、プール、浴室、運動スペース、交流広場等があり、高齢者の健康増進やこどもとの交流を促進するためにさまざまな事業を行っています。

グランチャ東雲

高 高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防の促進、こどもとの世代を超えた交流を図る「児童・高齢者総合施設」です。施設には、プール、浴室、運動スペース、交流広場等があり、高齢者の健康増進やこどもとの交流を促進するためにさまざまな事業を行っています。

④ グランチャ東雲
☎(5548)1992

ふれあいセンター(老人福祉センター)
☎(5548)1992

福 高齢者の憩いの場として、民踊・手芸・書道・囲碁・ダンス等講習会や軽体操、レクリエーション、また、介護予防のためのグループ活動も行っています。

福祉会館	☎
古石場福祉会館(古石場1-11-11)	☎3641-9531
塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)	☎3647-3901
千田福祉会館(千田21-18)	☎3647-0108
東陽福祉会館(東陽6-2-17)	☎3647-8180
亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)	☎3685-8208
大島福祉会館(大島4-5-1)	☎3637-2581
東砂福祉会館(東砂7-15-3)	☎3646-0461

ふれあいセンター(老人福祉センター)	☎
深川ふれあいセンター(平野1-2-3)	☎3643-1902
森下ふれあいセンター(森下5-11-1)	☎5624-6030
城東ふれあいセンター(北砂4-20-12)	☎3640-8651
亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)	☎5609-8822

転ばぬ先のトレーニング

転倒寝たきりの予防に参加を

高 高齢者の転倒防止・寝たきり予防を目的にしたプログラムです。毎日を健康で元気に過ごすために、ぜひご参加ください。

時 区内上表のとおり 区 区内在住で60歳以上の方(抽選)
① 往復はがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・年齢・性別⑤電話番号を記入し、希望する各スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で

場所・申込・問合せ先	日程	定員	受講料	締切
深川スポーツセンター ☎3820-5881 〒135-0044越中島1-2-18	10/3~12/19 (木曜全12回) 15:00~16:30	40人	6,000円	9/14(土)必着
東砂スポーツセンター ☎5606-3171 〒136-0074東砂4-24-1	10/3~12/5 (木曜全10回) 9:30~10:30	若干名	5,000円	9/15(日)必着
深川北スポーツセンター ☎3820-8730 〒135-0023平野3-2-20	10/2~12/18 (水曜全12回) A 13:20~14:50 B 15:00~16:30	各30人	6,000円	9/14(土)必着

※東砂スポーツセンターは、年間教室のためキャンセルに応じて新規申込みを受け付けます。

グランチャ東雲

秋の講座募集

「グランチャ東雲」では、10月から開講する秋のプログラムの参加者を募集します。実施するプログラムの詳細は、館で配布するチラシやホームページ http://tokyo.ymca.or.jp/grancha/ をご覧ください。

時 10月12日(場) グランチャ東雲 ☎60歳以上の区内在住・在勤の方 ※「食生活充実講座」「脳いきいき散歩」「ゲームセンター」「グランチャ」は65歳以上の区民の方(プログラムごとに抽選) 費 プログラムごと(有料)の講座は開始までに支払い

内 「はじめてのフラ」「パソコン初挑戦(火曜日)」「民謡はじめませんか」「工作にチャレンジ」「絵手紙から始める水彩画入門」「英語にチャレンジ」「パソコン・レベルアップ(木曜日)」「楽しく朗読」「楽しく書道」「らくらくクッキング」

「料理塾」ははじめてのウクレレ「カラオケ教室」「ラインダンス」「転倒予防体操」「バランスアップ体操」「食生活充実講座」「脳いきいき散歩」「ゲームセンター」「グランチャ」シニアのためのエアロビクス教室(計20講座を予定)

締 9月14日(土) 消印有効
申 往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名またはプログラム名②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの方はグランチャカード番号を記入し、〒135-0062東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)で

☎(5548)1992

8020達成者を表彰

80歳で20本以上自分の歯がある方を募集

区では、江東区歯科医師会とともに、「江東区8020表彰」を実施します。8020とは、80歳になっても20本以上自分の歯を持っているという健康づくりの目標です。20本以上自分の歯があると、何でもおいしく食べることができ、8020を達成することができます。8020を達成するには、かかりつけ歯科医とともに、日ごろから、歯と口の健康づくりに取り組むことが必要です。区内、かかりつけ歯科医院の推薦により、11月14日(木)に表



彰式を行います。

区 昭和8(1933)年4月1日以前に生まれ、20本以上自分の歯を持っている区民の方(昨年度までに本表彰を受けた方を除く) 募集期間 9月9日(月)~9月30日(月)

問 江東区歯科医師会所属の歯科医療機関で

問 江東区歯科医師会
健康推進課健康事業推進係
☎(3649)0780
☎(3647)5889