9月17日（月・祝）は「敬老の日」

高齢の方が生き生きと暮らすための各種事業

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。

敬老祝金贈呈

年齢	対象	金額
77歳（喜寿）	昭和15年9/17～昭和16年9/16生まれの方	5千円
88歳（米寿）	昭和6年生まれの方	1万5千円
99歳・101歳以上（長寿）	大正9年生まれ・大正7年12/31以前生まれの方	2万円
100歳（百歳）	大正8年生まれの方	5万円

敬老の集い

高齢者の方々の長寿を祝福する「第67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ています。

敬老の集い

日時	午前（9:30開場）	午後（13:00開場）
9/5（水）	富岡地区、豊洲地区	白河地区、小松橋地区
9/6（木）	東陽地区、南砂、新砂、新木場	北砂3～7丁目、東砂
9/7（金）	亀戸地区、大島7～9丁目	大島1～6丁目、北砂1～2丁目

江東さざんかクラブ

江東さざんかクラブ（江東区老人クラブ連合会）では、現在126の老人クラブが活動しています。老人クラブは地域を基盤とした自主的・自発的な団体が、ボランティア活動、健康づくり、趣味や学習活動などを行っています。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、または長寿応援課長寿応援係までお問い合わせください。

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 **人** 区内に居住する60歳以上の方

利用方法 各施設の初回実施日の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）。

敬老はり・マッサージサービス

実施日	会場
9/21（金）	大島福祉会館（大島4-5-1）
10/24（水）	古石場福祉会館（古石場1-11-11）
11/13（火）・29（木）	亀戸ふれあいセンター（亀戸9-33-2-101）
12/6（木）	千田福祉会館（千田21-18）
12/13（木）	亀戸福祉会館（亀戸1-24-6）

ふれあい入浴証

区内の公衆浴場より低料金でご利用できます。各浴場によって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 **人** 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。

問 長寿応援課長寿応援係 ☎（3647）4541 FAX（3647）9247

グランチャ東雲

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、交流広場等があります。

問 グランチャ東雲（東雲1－9－46）☎（5548）1992 FAX（5548）1995

福祉会館

高齢者同士のコミュニティを通じて、活き活きと楽しく過ごせる憩いの場として、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、介護予防のためのグループ活動を行っています。

また、下表のとおり、各館では「敬老の日」に催しを行います。ぜひ、ご参加ください。

ふれあいセンター

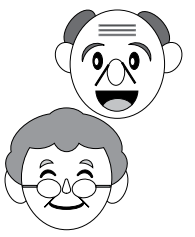
教養・健康講座、機能訓練、介護予防、健康相談等、生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのために事業を行っています。

福祉会館・「敬老の日」の催し

実施会場	連絡先	実施内容
古石場福祉会館（古石場1-11-11）	☎3641-9531 FAX3641-9531	大道芸、落語（13:30～）
塩浜福祉会館（塩浜2-5-20）	☎3647-3901 FAX3647-1941	三味線と民謡の集い（13:30～14:30）
千田福祉会館（千田21-18）	☎3647-0108 FAX3647-0109	①落語（10:30～11:30）②おしるこ会食（12:00～13:00）③シニアヨガ（13:30～15:00）定員30人（9/5（水）から窓口で申込）
東陽福祉会館（東陽6-2-17）	☎3647-8180 FAX3647-8129	①一幕　相撲甚句「誕生日祝いの唄」など（13:30～）②二幕　輪投げ大会（15:00～）
亀戸福祉会館（亀戸1-24-6）	☎3685-8208 FAX3683-4851	「ミニコンサート」（慶應義塾大学医学部管弦楽団有志）（13:00から約1時間）
大島福祉会館（大島4-5-1）	☎3637-2581 FAX3637-2881	敬老の日映画鑑賞会（13:30～15:30）にごり湯（11:00～15:00）
東砂福祉会館（東砂7-15-3）	☎3646-0461 FAX3648-9247	敬老コンサート（13:30～）

ふれあいセンター

深川ふれあいセンター（平野1-2-3）	☎3643-1902 FAX3630-6719
森下ふれあいセンター（森下5-11-1）	☎5624-6030 FAX5624-7300
城東ふれあいセンター（北砂4-20-12）	☎3640-8651 FAX3699-6744
亀戸ふれあいセンター（亀戸9-33-2-101）	☎5609-8822 FAX5609-8821



シルバー人材センター

働くことを通じて生きがい、健康づくり、社会参加をしたいという60歳以上の方に仕事を提供する団体です。

人 健康で働く意欲のある60歳以上の区内在住の方

入会に必要なもの ①区内在住が証明できる物（免許証や保険証等）②ゆうちょ銀行の通帳③認印④年度会費2,000円

問 シルバー人材センター ☎（3649）3533 FAX（3615）0950

ハチマルニイマル 80歳達成の区民を表彰

80歳以上で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歳になっても自分の歯を20本以上保とうという健康づくりの目標です。達成には、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8日（木）に表彰式を行います。応募者多数の場合は、表彰状等の発送に代えさせていただく場合もあります。

人 昭和13年4月1日以前に生まれ、20本以上自分の歯を保っている区民（昨年度までに本表彰を受けた方を除く）

募集期間 9月3日（月）～21日（金）

申 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 ☎（3649）0780

健康推進課歯科衛生担当 ☎（3647）5889 FAX（3615）7171

グランチャ東雲 秋の講座参加者募集

60歳から始める充実の講座

グランチャ東雲では、10月から開講する60歳以上の方が対象の秋期講座の参加者を募集します。詳細は、グランチャ東雲で配布するチラシやホームページ（HP http://tokyo.ymca.or.jp/grancha）をご覧ください。

来館の際は、公共交通機関または送迎バスをご利用ください。

時 10～12月（講座によって開講期間が異なります）**場** グランチャ東雲 **人** 60歳以上の区内在住・在勤の方（講座ごとに抽選）**費** 講座により異なる（有料講座は開始までに支払い）

内 「女性のためのフィットネスフラ」「パソコンに初挑戦」「パソコンレベルアップ」「楽しく書道」「絵手紙から始める水彩画」「英会話」「工作」「初めてのウクレレ」「編み物に挑戦」「パン工房」「民謡はじめてみませんか」「ボイストレーニング（仮称）」「脳いきいき体操」「転倒予防体操」「リズム音体操」「はじめてのマシントレーニング」「水中運動教室」などを開講

締 9月15日（土）消印有効

申 往復はがき（1講座につき1枚）①講座名②氏名③年齢④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦グランチャ番号（登録済みの方のみ）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 FAX（5548）1995

65歳以上の方へ「体力測定会」参加者募集

体力のセルフチェックに

近年、元気で活動的なシルバー世代の方が増えています。健康長寿の秘けつは、体力低下のサインを見逃さず、現在の体力を維持するための介護予防の取組を見直すことです。体力測定会に参加し、介護予防や活動的な生活のきっかけにしてください。

時 **場** 下表のとおり **人** 区内在住で過去半年間、体力測定の機会がなかった65歳以上の方30人（運動習慣がない方を優先し、申込順※要支援・要介護認定者除く）**費** 無料

申 9月6日（木）9時から各実施場所に電話または窓口で

問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎（3647）4398 FAX（3647）3165

実施場所	実施日時	内容
深川スポーツセンター（越中島1-2-18）☎3820-5881	10/17（水）14:00～15:30	1.体力測定 ①握力②歩行速度③椅子立ち上がりテスト④タイムアップ＆ゴー⑤開眼片足立ち⑥INBODY（体組成） 2.介護予防の取り組みについての講話 3.トレーニング相談 4.介護予防に関する相談
スポーツ会館（北砂1-2-9）☎3649-1701	11/19（月）13:30～15:30	
深川北スポーツセンター（平野3-2-20）☎3820-8730	12/3（月）13:30～15:30	

女性のなやみとDVホットライン ☎3647-9551
一人で悩まずご相談を　相談無料・秘密厳守
相談には電話相談と面接相談（予約制）があります。
相談日 月曜～土曜（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00※木曜は20:00まで