

健康・福祉のつづき

65歳以上の方へ
江東マスターズフィットネス利用者募集中

シニア

スポーツクラブを体験利用して介護予防を始めてみませんか

区では、介護予防に取り組むきっかけづくりとして、区内7か所のスポーツクラブ(以下「クラブ」)の中から希望施設を選び、クラブ設備の体験利用ができる「江東マスターズフィットネス」を実施しています。専門スタッフが常駐しているクラブで、ご自身のペースで介護予防に効果的な運動に取り組んでみませんか。

① 次のすべてに当てはまる方

- 区内在住で65歳以上
- 要支援・要介護認定を受けていない
- 医師から運動を制限されていない
- クラブの利用規約を遵守できる
- 現在クラブの会員ではない
- 本年度に本事業で2施設以上の体験利用をしていない



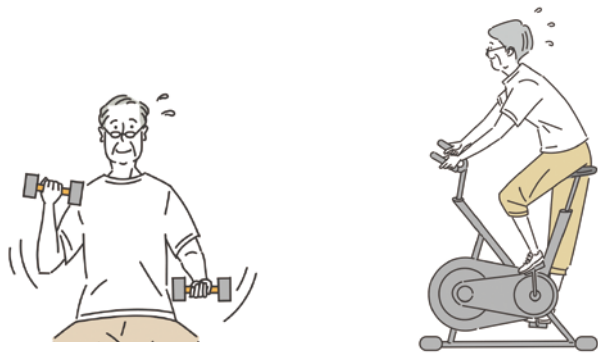
費2,000円(体験利用4回分)

② マシントレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど高齢者向けプログラムや設備を利用 ※初回利用日にオリエンテーションを実施。初回利用日から1か月以内に4回利用

③ 区HP申込または長寿サポートセンター、地域ケア推進課地域ケア係(区役所3階7番)、区HPにある申請書兼同意書に必要事項を記入し、〒135-8383区役所地域ケア推進課地域ケア係に郵送・窓口で ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

スポーツクラブ	営業時間
ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 (豊洲2-1-14 アーバンドックららぽーと豊洲2 2階) ☎03-6303-6700	月～金曜10:00～23:00 土曜10:00～22:30 日曜、祝日10:00～21:00
ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸 ★1 (亀戸5-1-1 アトレ亀戸店6階) ☎0570-00-3535	月～木曜10:00～21:00 土・日曜、祝日10:00～19:00
スポーツクラブ&スパ ルネサンス亀戸24 ★2 (亀戸2-1-1 2階) ☎03-5836-1301	月～木曜10:00～23:00 土曜10:00～21:00 日曜、祝日10:00～20:00
コナミスポーツクラブ 東大島 ★2 (大島7-38-30 ダイエー東大島店4階) ☎03-3636-8701	月・火・木・金曜10:00～21:00 土・日曜、祝日10:00～18:00
スポーツクラブ ルネサンス北砂 ★2 (北砂2-16-1) ☎03-5635-9880	月・火・水・金曜10:00～23:00 土曜10:00～21:00 日曜、祝日10:00～20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15 トピレックプラザ西館2階) ☎03-5634-5505	月～木曜10:00～23:00 土曜10:00～21:00 日曜、祝日10:00～20:00
BumB(ぶんぶ)東京スポーツ文化館 ★3 (夢の島2-1-3) ☎03-3521-7321	9:00～22:00

- ★1…費用の支払い方法はクレジットカード、交通系電子マネーのみ
- ★2…費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネー、コード決済のみ
- ★3…費用の支払い方法は現金のみ



介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力ください
～対象となった方へ調査票を送付～

シニア

高齢者の心身の状況や生活実態等を把握するための調査を実施します。11月中旬に、区が委託した調査会社から調査票を郵送しますので、回答を記入し同封の返信用封筒に入れて返送してください(氏名・住所の記載不要)。今後の高齢者施策を検討する基礎資料となりますので、ご協力をお願いします。

① 11月中旬に発送

② 区内在住で65歳以上の方5,000人(無作為抽出)

③ 日常生活の状況、身体機能、食事に関すること、地域活動への参加意向など

④ 地域ケア推進課包括推進係

☎03-3647-9606

☎03-3647-3165

ボランティアの相談やマッチングをお手伝い
ボランティア・地域貢献活動センター

センターでは、ボランティアの相談や活動先紹介、ボランティア団体やNPO法人等の団体向けの助成金交付やセミナー開催など、皆さんの地域貢献活動を支援しています。身近なところから地域貢献活動に参加してみませんか。

楽しくボランティア活動に触れてみよう
「江東区ボランティアまつり」

区内で活動するボランティア団体やNPO法人、地域貢献活動を行う企業などが一堂に会するお祭りです。ユニバーサルスポーツ体験やキッチンカー出店のほか、和太鼓やジャズなどのステージパフォーマンス、福祉作業所の自主生産品等の販売、手話や点字等の福祉体験コーナーなど、こどもから大人まで、どなたでも楽しめるイベントが盛りだくさんです。

① 11月30日(土)10:00～15:30

② 江東区文化センター

③ 当日直接会場へ

④ ボランティア・地域貢献活動センター

☎03-3645-4087

☎03-3699-6266



▲社会福祉協議会HP

ボランティア活動を深く学んでみよう
～つなげる・高める・ひろげる～
ボランティアコーディネーター養成講座

社会福祉協議会についてや、ボランティア・地域貢献活動センターの事業等のほか、傾聴やコミュニケーションの基本など、ボランティアコーディネーターに必要な知識を学びます。

① 12月12日・19日・26日、令和7年1月16日、2月6日・13日・20日(木曜全7回) 14:00～16:00

② ボランティア・地域貢献活動センター

③ 区内在住・在勤の方で、2年以上ボランティア活動を継続して行っている方 定16人(抽選)

④ 12月5日(木)までに申込フォーム・電話・窓口またはメールに10面申込記入例の①～④と⑤ボランティア活動年数・内容を記入し、ボランティア・地域貢献活動センターへ ☎03-3645-4087 ☎03-3699-6266 ✉kvac@koto-shakyo.or.jp



こんなときは
ボランティア・地域貢献活動センターへ！

- ボランティアや地域貢献活動の情報を知りたい
- 団体の活動情報を発信したい
- いろいろな団体と交流したい
- 団体運営などの相談をしたい
- 区や企業といっしょに活動したい
- 会議室やパソコンなどを借りたい
- 活動の助成を受けたい
- 団体活動をスキルアップしたい

① 月～金曜9:00～19:00、土曜9:00～17:00(日曜、祝日・年末年始を除く)

② ボランティア・地域貢献活動センター

(高齢者総合福祉センター2階)

☎03-3645-4087

☎03-3699-6266



▲社会福祉協議会HP



▲ボランティア情報紙 コネクト江東