

65 歳  
以上対象



体を動かす習慣づくり  
令和8年度

区内9か所  
から選べる!

# プラチナ フィットネス



お得な料金で利用可能!

運動習慣推進プラチナ・フィットネス事業

## 対象

65歳以上の区民で、要支援・  
要介護認定を受けていない方

## 内容

毎週1回、全12回、3か月程度のコース制  
運動の内容は、ご自身の興味や体力に合わせ、  
フィットネスクラブが用意している運動メニューから  
お選びいただけます。

## 費用

6,000円(返金不可)

※年度内1人1回限り

## 申込方法

・オンライン申請

二次元コードよりお申込みください。

・往復ハガキ

往復ハガキに希望のフィットネスクラブ・住所・  
氏名・生年月日・電話番号を書いて郵送

・受付窓口

下記窓口で受け付けます。

- 地域包括ケア担当課 介護予防係  
(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か所)



こちらの二次元コード  
よりお申込みください。

## 申込期限

11月末日

## お問い合わせ・郵送先

葛飾区地域包括ケア担当課 介護予防係  
シニア活動支援センター内  
〒124-0012  
葛飾区立石6-38-11  
☎03-5698-6202