

春の健康づくり講座

ボクササイズやヨガなどで運動不足を解消

健康づくりのきっかけに楽しく運動できる春の講座に参加してみませんか？癒し系のヨガや気功、シェイプアップできるエクササイズなど各種講座の参加者を募集します。

各講座とも、専任の講師が運動指導を行い、皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

時 内 左表のとおり **場** 健康センター4階 **費** 各講座とも6,000円

講座名	日時	内容
ビューティシェイプ	4/13~6/22の火曜(5/4を除く) 11:30~12:30	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ 有酸素運動プラス体幹部の筋肉を使い身体バランスを整え、脂肪燃焼に効果的なエクササイズで、お腹まわりを中心にシェイプアップ。
パワーヨガ	4/14~6/23の水曜(5/5を除く) 19:00~20:00	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ パワフルなヨガのポーズで姿勢保持のための筋力や柔軟性、バランス感覚を高めます。
yoga	4/15~6/24の木曜(4/29を除く) 10:15~11:15	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ ヨガの基本である呼吸をより意識的にを行い、ヨガ本来の良さを体感できます。初心者から慣れた方まで幅広い方におすすめです。
コア・セット・ヨガ	4/15~6/24の木曜(4/29を除く) 11:30~12:30	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ 股関節周辺の調整を取り入れたヨガ・エクササイズです。ダイエット効果も期待できます！
カロリーバーナーエアロ	4/15~6/24の木曜(4/29を除く) 19:00~20:00	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ 有酸素運動で脂肪燃焼、ダンベル・チューブで基礎代謝量アップ、ボールで体の歪み、筋バランスを整え、美しいボディラインに！
フィットネス・フラ	4/16~6/18の金曜 19:00~20:00	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ フラダンスを、しっかりとした運動強度のフィットネスにアレンジ。骨盤を沢山動かすので、お腹やウエストのくびれお尻の引き締めにも効果抜群！
マットピラティス	4/10~6/19の土曜(5/1を除く) 10:30~11:30	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ 誰でも気軽にでき、鍛える部分に意識を集中させて行うことで短時間で気になる部分を引き締めます！
ボクササイズ	4/10~6/19の土曜(5/1を除く) 18:00~19:00	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ パンチやキックでストレス発散！ダイエット効果で二の腕、わき腹を引き締め体脂肪も燃焼！初心者や男性にもおすすめです。
気功	4/11~6/20の日曜(5/2を除く) 11:00~12:30	☑ 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ☑ 呼吸法や、体調を整えるさまざまな気功と簡単なツボを学びます。
リフレッシュ体操	4/13~6/22の火曜(5/4を除く) 10:00~11:00	☑ おおむね40歳以上の方50人(抽選) ☑ リズムに合わせて行う運動やストレッチ豊富なトレーニング道具を使って筋力トレーニングやストレッチを行います。
わくわく親子体操	4/14~6/23の水曜(5/5を除く) 10:30~11:30	☑ H18/4/2からH20/4/1生まれの子と保護者25組50人(抽選)※教室参加者以外のお子さんの同伴はできません。☑ お子さんとのスキンシップはもちろん、お父さんお母さんの運動不足解消！跳び箱やマット運動なども、みんなで楽しく覚えましょう！

※妊娠されている方はご遠慮ください。

講座名(開催施設)	日数・回数	費用	対象	定員	申込・問合せ先
小学生スポ館スポーツ塾(スポーツ会館)	4/24(土) ~平成23年3月の土曜(全17回) 9:30~11:30	5,100円		130人	〒136-0073北砂1-2-9 スポーツ会館 ☎3649-1701
小学生 深川スポーツ塾(深川スポーツセンター)	4/17(土) ~平成23年3月の土曜(全17回) 9:20~11:40	5,100円		180人(各学年30人)	〒135-0044越中島1-2-18 深川スポーツセンター ☎3820-5881
小学生亀戸わくわくスポーツ塾(亀戸スポーツセンター)	4/24(土) ~平成23年3月の土曜(全16回) 9:30~11:30	4,800円		100人	〒136-0071亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571
小学生有明スポーツ塾(有明スポーツセンター)	4/10(土)~平成23年3月の土曜 水泳(全19回) 9:45~11:00 サッカー・バスケ(全20回)10:00~11:30	5,700円 6,000円	小学1~6年生	20人 各20人	〒135-0063有明2-3-5 有明スポーツセンター ☎3528-0191
小学生砂町スポーツ塾(東砂スポーツセンター)	4/24(土) ~平成23年3月の土曜(全15回) 9:30~11:30	4,500円		100人	〒136-0074東砂4-24-1 東砂スポーツセンター ☎5606-3171
小学生深川北スポーツ塾in体育室(深川北スポーツセンター)	4/24(土) ~平成23年3月の土曜(全9回) 9:30~11:30	2,700円		80人	〒135-0023平野3-2-20 深川北スポーツセンター ☎3820-8730
小学生深川北スポーツ塾inプール(深川北スポーツセンター)	4/17(土) ~平成23年3月の土曜(全9回) 9:30~11:30		小学4~6年生	50人	

※有明スポーツセンターのみ、種目別の申込となります。ミニバスケットボール・サッカー・水泳の3種目から1種目を選択し、申し込んでください。

小学生スポーツ塾

土曜はスポーツセンターで楽しく運動を

区内各スポーツセンターでは、週末のスポーツ活動の場として「小学生スポーツ塾」を実施しています。

今年度も各センターで特色あるプログラムを用意し、皆さんの参加をお待ちしています(内容等は施設により異なります)。

時 内 左表のとおり(区内在住・在学の方を優先し抽選)

3月3日(水)必着
① 往復はがき(1人1枚)に
② 講座名
③ 住所
④ 子どもの氏名(ふりがな)
⑤ 年齢
⑥ 性別
⑦ 電話番号
⑧ 小学校名
⑨ 4月からの新学年(7)保護者の氏名(8)希望種目
の方のみ)を記入し、希望するスポーツセンターへ※1人1講座のみ申込可

森下フェスティバル

フェイスペイントや大道芸など

森下文化センターなどで活動しているグループや講座の体験教室や成果発表を中心としたお祭りです。子どもから大人まで参加できる教室が勢揃い。新しいことを始めたい方、習い事を探している方、気軽に参加ください。

時 3月7日(日) 場 森下文化センター(森下3-12-17)

費 無料(体験教室・フェイスペイントを除く)

ア ーティストパフォーマンス
○おしゃべりフェイスペイントを体験。顔にカッコよくペイントしてみよう **時** 午前10時30分



▲のらくろも待ってるよ！

江東区文化センター 春のぶんか祭

江東区文化センターを主会場に、誰もが楽しめるお祭り「春のぶんか祭」を開催します。

時 3月7日(日) 午前10時~

場 主に江東区文化センター(東陽4-11-3)、コミュニティ道路ほか

内 下表のとおり。そのほか、町会・自治会による模擬店、喜多方市や和歌山県の物産展、パネルシアター、文化センター利用団体等による成果発表会、一日体験教室など

申 下表の催しは江東区文化センターに電話または窓口で。ほかは当日直接会場へ



▲各種体験教室や成果発表会を開催(去年のハワイアンフラの発表)

春のぶんか祭(事前申込が必要な催し)

イベント名	時間	費用	内容・対象(いずれも申込順)
子ども囲碁体験	10:00~15:00	無料	囲碁・将棋に興味があるみんな大集合！ ☑ 5歳以上の方、囲碁20人・将棋各30人
子ども将棋体験	①10:00~12:00 ②13:00~15:00		
子ども華道教室	14:00~15:00	500円	気軽に「お華」に挑戦！ ☑ 5歳以上の方30人
子ども絵画教室	13:00~16:00	無料	石こう像などをモチーフに静物画にチャレンジします ☑ 小中学生20人
インターネット基礎教室	①10:00~ ②12:00~ ③14:00~		

※このほか、センター利用団体の体験教室など、当日参加できる催しも多数(一部有料)

かどアーティストのライブをお楽しみください **時** 午前11時15分

【体験教室】
手工芸などさまざまな教室があります。詳細はお問い合わせください。

【成果発表会】
ダンスや音楽などさまざまなジャンルの講座や団体が日ごろの成果を披露します **時** 午後1時~

その他、のらくろグッズや、軽食・飲み物の販売もあります

申 体験教室は森下文化センターに電話または窓口で(申込順)。その他は当日直接会場へ※小学3年生以下のお子さんが参加する場合、保護者の方の付き添いが必要。

☎(5600) 8666