

グランチャ東雲

夏の講座募集

充実の12講座 60歳から新たなチャレンジを

「グランチャ東雲」では、7月から開講する夏のプログラムに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（HP）<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha/>をご覧ください。区内各所に送迎バスも運行しています。ぜひご利用ください。

時 7月9日 場 グランチャ東雲
人 60歳以上の区内在住・在勤の方（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）」「工作にチャレンジ」「英語にチャレンジ」

料理講座参加者募集！

「12歳もお料理団」「男の厨房」
こどもお料理団
 まるごと一匹の魚介類、葉や皮がついたままの野菜など、普段触れる機会が少なくなっている食材を活用します。
 実際に触って、おいをかいて、楽しみながら「食」に対する興味と関心を高めましょう。
時 7月7日・14日・21日（日曜全3回）午前11時～午後2時
人 小学3～6年生24人（未受講者を優先し抽選）**費** 2,200円（全3回分）**内** イワシやイカ、季節の野菜を使った料理を、グループで協力して作りま

男の厨房 初級コース

少し経験のある方向けの料理教室です。1グループ3人で数品の献立に挑戦します。ひと手間加えた基本的な家庭料理を楽しく作りましょう。
時 7月13日、8月10日、9月14日（土曜全3回）午前10時～午後0時30分 **人** 男性24人（全回参加できる方、未受講者を優先し抽選）**費** 2,013年入門コース受講者は可 **費** 教材費2,000円（全3回分）**師** 小山朝

えここくる江東

おとな女子の休日

キャンドルとハーブで癒しの時間を 6月22日(土)

天然素材のみつろうと大豆ワックスを使って自分だけのキャンドルを作ります。ラベンダーの香りの中で体にも心にも優しい炎を灯しながらハーブティを楽しみましょう。いつもの日常から抜け出して優雅な時間を過ごしませんか？
時 6月22日（土）午後2時～4時 **場** えここくる江東（潮見1-29-17）**人** 18歳以上の女性24人（申込順）**費** 800円
申 6月5日（水）午前9時から電話でえここくる江東へ ☎(3644)7130



転ばぬ先のトレーニング

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。

場所・申込・問合せ先	日程	定員	受講料
スポーツ会館 ☎3649-1701 〒136-0073 北砂1-2-9	7/2～9/17(8/13を除く火曜全11回) 13:30～14:30	各30人	5,500円
	7/5～9/27(8/16を除く金曜全12回) 14:00～15:00		6,000円
深川スポーツセンター ☎3820-5881 〒135-0044 越中島1-2-18	7/4～9/26(8/15を除く木曜全12回) 15:00～16:30	40人	6,000円
東砂スポーツセンター ☎5606-3171 〒136-0074 東砂4-24-1	7/4～9/12(8/15を除く木曜全10回) 9:30～10:30	若干名	5,000円
深川北スポーツセンター ☎3820-8730 〒135-0023 平野3-2-20	7/3～9/25(8/14を除く水曜全12回) A 13:20～14:50 B 15:00～16:30	各30人	6,000円

※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を受け付けます。

子（元女子栄養大学生涯学習講座）**保** 1歳6か月～就学前幼児（申込時予約・定員10人程度・無料）
 ※どちらも **場** 男女共同参画推進センター（扇橋3-12-2パルシェイ江東内）**縮** 6月19日（水）必着
申 6月5日（水）から電話、窓口またはファクスに①講座名

②氏名・フリガナ③生まれ年④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦ファクス番号、「男の厨房」希望者は⑧保育希望の有無（希望の場合は⑨お子さんの氏名・フリガナ⑩生年月日⑪性別⑫さくらんぼ保育室利用経験の有無）を記入し、男女共同参画推進センターへホームページからも申込できます
 ☎(5683)0341
 FAX(5683)0340

江東区スポーツネット

8月のスポーツ施設（野球場・運動場・テニスコート）の利用申込

抽選受付期間 6/20(木)～30(日)
抽選後の空き施設の申込 7/9(火)から受付
申込方法 利用者登録後、携帯電話、インターネット、または各スポーツセンターおよび区役所1階にある利用者端末機で申し込みます。なお、下記の日程は施設の整備・区民体育大会等の開催により利用申込はできませんのでご注意ください。

種目	施設・面番号	日(8月分)	時間
野球・ソフトボール	夢の島	1・2面	4・11・17～20・25 8～18 14・15 8～16
		5・6面	4・11・18・24・25 8～18
	潮見	3・4・9・10面	4・11・18・25 8～16
		東少年	平日・日曜・祝日 全日
テニス	豊住 全面	4	8～18
ソフトボール・サッカー等	新砂	第一全面	4・7・8・18・25・31 全日
		第二全面	7・8・31 全日 8～16
	多目的広場	平日の月・水・金	全日
屋外スポーツ施設休業日	12・26		全日

問 夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846



江東スポーツデー(区民無料公開日)

第2土曜(6/8) ※屋内プール・サウナ室は有料です。

スポーツ施設名	午前 9:00～12:00	午後 13:00～17:00	夜間 18:00～21:30
スポーツ会館	ビーチボール	バスケットボール バドミントン	バレーボール バドミントン
深川スポーツセンター	ミニバスケットボール バドミントン	バドミントン	バスケットボール バドミントン
東砂スポーツセンター	ソフトテニス	ミニバスケットボール バスケットボール	バレーボール バドミントン
有明スポーツセンター		バドミントン	ソフトテニス バレーボール
東砂スポーツセンター	バスケットボール ミニバスケットボール	バドミントン 卓球	バレーボール ビーチボール
深川北スポーツセンター	卓球	卓球 バドミントン	バドミントン

スポーツデーにお越しの方へ ☆上履きをお持ちください。☆夜間の中学生以下の利用は、必ず保護者が同伴してください。

みんなでスポーツデー

第4土曜(6/22) [利用料]1人400円、シニア・中学生以下100円

午前 9:00～12:00	午後 13:00～17:00	夜間 18:00～21:30
ハンドボール教室※事前申込制	バスケットボール バドミントン	バレーボール バドミントン
小学生深川スポーツ塾※申込は締め切りました	バドミントン 中学生スポーツ支援事業	バドミントン タイム バドミントン
小学生亀戸わくわくスポーツ塾※申込は締め切りました		
小学生有明スポーツ塾※申込は締め切りました	有明フットサルリーグ ※事前登録制 1チーム5,000円	
小学生砂町スポーツ塾※申込は締め切りました	ビーチボール大会	
小学生深川北スポーツ塾in体育室※申込は締め切りました	卓球	バドミントン

こどもスポーツデー

第2土曜(6/8)、第4土曜(6/22)の午前中は、小中学生の無料公開日

午前 9:00～12:00
第2土曜
第4土曜
ビーチボール
卓球・各種武道・水泳
ミニバスケットボール バドミントン 卓球
小学生深川スポーツ塾※申込は締め切りました
アスレチックルーム
ソフトテニス 卓球
小学生亀戸わくわくスポーツ塾※申込は締め切りました
水泳
卓球
卓球 水泳
バスケットボール ミニバスケットボール
小学生砂町スポーツ塾※申込は締め切りました
水泳
卓球
小学生深川北スポーツ塾in体育室※申込は締め切りました
水泳