

6月は環境月間

小学生と一緒にCO₂削減の取り組みを

区では環境月間の6月に、区立全小学校5・6年生参加の「カーボンマイナスこどもアクション」を実施します。環境に配慮した行動を各家庭で取り組んでチェックシートに記録し、環境意識の定着を図ります。

児童1人当たりのCO₂削減量などをとらえ、取り組み結果の優秀な小学校には今年度も、表彰式・講演会を実施する予定です。昨年は1人当たり52キロ、1か月で319トンのCO₂を減らすことができました。日ごろのちよつとした行動が削減につながります。ぜひ家族でチャレンジしてみましよう。

☎(3647)6124

江東ボランティアまつり

区内で活動する団体・個人ボランティアの出演・参加を募集

9/6(土)

江東ボランティア連絡会と江東区社会福祉協議会・江東ボランティア・センターの共催で「江東ボランティアまつり」を開催します。開催にあたり、区加を募集します。

区内で活動するボランティア団体(社会貢献活動をしている企業、NPO団体を含む)、運営スタッフ(個人ボランティア)の参加を募集します。

時 9月6日(土) 午前10時～午後3時半 場 江東区文化センター(東陽4-11-3)「募集内容」ボランティアサークルおよびNPO団体のPR・企業の社会貢献部門コーナー(パネル展示)、演芸ボランティア出演コーナー、体験コーナー、運営スタッフ ※江東ボランティアまつり実行委員会が審査のうえ、出展者決定後、説明会(8月11日(月)午後6時)を実施

申 江東ボランティア・センター(東陽6-2-17)にある「参加申込書」に必要事項を記入し窓口に ☎(3645)4087 FAX(3699)6266

スポーツ会館 夏季教室

体操・ストレッチなどで暑さに負けないからだ作り

教室名	日程	時間	対象	定員	費用
60歳からのチェアピクスシルバートレーニングA	7/16～8/20(8/13を除く水曜全5回)	9:30～10:30	60歳以上	40人	1,750円
シルバートレーニングB	7/18～8/29(7/25・8/15を除く金曜全5回)	9:15～10:30	60歳以上	70人	
シルバートレーニングC	7/17～8/28(8/14を除く木曜全6回)	11:00～12:15	60歳以上	80人	
ロコモ予防教室	7/17～8/28(8/14を除く木曜全6回)	9:30～10:45	一般女性	30人	2,100円
レディースヨガ(火)	7/15～8/26(8/12を除く火曜全6回)	10:00～11:00	一般女性	25人	3,360円
レディースヨガ(金)	7/18～8/29(8/15を除く金曜全6回)	13:30～14:30	一般女性	25人	
気楽にヨガ①	7/15～8/26(8/12を除く火曜全6回)	13:30～14:30	一般	25人	
気楽にヨガ②	7/16～8/27(8/13を除く水曜全6回)	16:00～17:00	一般	25人	3,360円
パワーヨガ	7/18～8/29(8/15を除く金曜全6回)	10:00～11:00	一般	25人	
気功	7/15～8/26(8/12を除く火曜全6回)	14:45～15:45	一般	25人	
脂肪燃焼エクササイズ	7/16～8/27(8/13を除く水曜全6回)	9:30～10:30	一般女性	40人	2,800円
骨盤調整ストレッチ①	7/16～8/27(8/13を除く水曜全6回)	10:45～11:45	一般女性	40人	
骨盤調整ストレッチ②	7/17～8/28(8/14を除く木曜全6回)	12:00～13:00	一般女性	40人	
ハワイアンフラ	7/16～8/20(8/13を除く水曜全5回)	11:00～12:00	一般	40人	3,960円
太極拳	7/18～8/22(8/15を除く金曜全5回)	10:00～11:30	一般	60人	
ママヨガ(火)	7/15～8/26(8/12を除く火曜全6回)	11:15～12:15	2歳未満の子どもと女性の保護者	25組	
ママヨガ(金)	7/18～8/29(8/15を除く金曜全6回)	11:15～12:15	2歳未満の子どもと女性の保護者	25組	3,960円
ひよこ体操(火)	7/15～8/26(8/12を除く火曜全6回)	10:00～10:50	平成24年7/1～平成25年6/30生まれの子どもと保護者	40組	
ひよこ体操(水)	7/16～8/27(8/13を除く水曜全6回)	10:50～11:50	平成23年7/1～平成24年6/30生まれの子どもと保護者	40組	
パンピ体操(火)	7/15～8/26(8/12を除く火曜全6回)	11:00～11:50	平成22年4/2～平成24年4/1生まれ(3・4歳児)	30人	2,550円
パンピ体操(水)	7/16～8/27(8/13を除く水曜全6回)	11:50～12:40	平成22年4/2～平成24年4/1生まれ(3・4歳児)	30人	
わんぱく体操(木)	7/17～8/21(8/14を除く木曜全5回)	14:45～15:30	平成20年4/2～平成22年4/1生まれ(5・6歳児)	40人	
チャレンジ体操(木)	7/17～8/21(8/14を除く木曜全5回)	15:45～16:45	平成20年4/2～平成22年4/1生まれ(5・6歳児)	40人	3,060円
チャレンジ体操(金)	7/18～8/22(8/15を除く金曜全5回)	16:45～17:30	平成20年4/2～平成22年4/1生まれ(5・6歳児)	40人	
子ども体操	7/16～8/27(8/13を除く水曜全6回)	16:00～17:00	小学1～3年生	50人	

介護従事者スキルアップ研修

「介護技術」知的障害者移動支援など多彩な15講座

介護事業所におけるサービスの向上や職員の自己啓発の支援を図るため、介護職員向けスキルアップ研修を実施します。介護保険制度の改正や多様な利用者への個別ニーズに対応できる専門知識・技術の習得を目指す方、ぜひお申し込みください。

時 場 申込用紙に添付した案内を ご確認ください

区 区内介護事業所に勤務する方(知的障害者移動支援については、障害者居宅介護事業所の方でも申し込み可) ※定員は講座により異なります(30～60人(抽選))

費 無料 内 排泄介助、認知症患者のための食事介助、災害時介護、個人情報保護対策ほか

☎(3649)1701

夏体験ボランティア参加者募集

児童・高齢者・障害者施設で体験を

「ボランティア活動をしたいけれどきっかけが欲しい」という方や、これまでにない体験を味わいたいと感じている方を対象に参加者を募集します。

時 7月22日(火)～8月31日(日)の期間中、3～5日間程度

区 区内在住・在学・在勤の方

参加者説明会 時 ①6月22日(日) 午後2時～4時 ②6月25日(水) 午後6時～8時 ③6月28日(土) 午後2時～4時

☎(3645)4087 FAX(3699)6266

夏の講座

60歳から始める充実の11講座

グランチャ東 夏の講座 60歳から始める充実の11講座

グランチャ東では、7月から開講する夏の講座の参加者を募集します。実施する講座の詳細は、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。

期間 7～9月 場 グランチャ東 ☎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(有料の講座は開始までに支払い) 内 講座は開始までに支払い(有料の講座は開始までに支払い) 内 講座は開始までに支払い

「はじめてのフラ」「パソコン初挑戦(火曜日)」「工作にチャレンジ」

申込 往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの場合はグランチャカード番号を記入し、〒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

転ばぬ先のトレーニング

転倒・寝たきりの予防に参加を

高齢者の転倒防止・寝たきり予防を目的と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。

時 内 下表のとおり 区 区内在住で60歳以上の方(抽選)

申 往復はがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・年齢・性別⑤電話番号を記入し、希望する各スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき持参)で

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	7/1～9/30(8/12、9/2・23を除く火曜全11回) 13:30～14:30	各30人	5,610円
深川スポーツセンター ☎3820-5881 〒135-0044 越中島1-2-18	7/10～9/25(8/14を除く木曜全11回) 15:00～16:30	40人	5,610円
東砂スポーツセンター ☎5606-3171 〒136-0074 東砂4-24-1	7/3～9/11(8/14を除く木曜全10回) 9:30～10:30	若干名	5,100円
深川北スポーツセンター ☎3820-8730 〒135-0023 平野3-2-20	7/2～9/24(8/13を除く水曜全12回) A 13:20～14:50 B 15:00～16:30	各30人	6,120円

※東砂スポーツセンターは、キャンセルに応じて新規申込を受け付けます。

「英語にチャレンジ」「パソコン・レベルアップ(木曜日)」「スポーツ吹き矢で健康に」「囲碁入門講座」「女性のための将棋入門講座」「転倒予防体操」「バランスアップ体操」「ラインバランス」の計11講座を予定

申 往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの場合はグランチャカード番号を記入し、〒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

4時 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) ※参加希望の方は活動先施設を決定するため、いずれかに必ず出席

申 各説明会の前日まで ☎(3645)4087 FAX(3699)6266

申込 往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの場合はグランチャカード番号を記入し、〒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