

自然の中で仲間づくりの夏キャンプ

夏の少年キャンプ7/19(土)～8/17(日) 2泊3日 9地区で開催

気の合う友達を誘って夏のキャンプに行ってみませんか？
みんなで作るご飯は格別の味です。夜はキャンプファイヤーやナイトハイクなど、楽しいイベントが盛りだくさん。夏休みの思い出づくりにぜひ参加してください。新しい友達もできるはずですよ。

時 場 左表のとおり 区内在住・在学で小学校高学年の児童(申込順) 費用 地区ごとに異なります。各地区の連絡責任者に

任者に問い合わせください
電話で各地区の連絡責任者へ
問 青少年センター
☎(3681)7334



▲朝の体操中

地区(町名)	日程	会場	連絡責任者 連絡先
砂南地区(南砂・東砂6～8・新砂・新木場)	7/19(土)～7/21(月・祝)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	佐藤昌信 ☎070-5570-5534
砂北地区(北砂・東砂1～5)	7/26(土)～7/28(月)	山梨県立八ヶ岳少年自然の家(山梨県)	菅間良孝 ☎3644-1171
北部地区(石島・千田・千石・毛利・住吉・猿江・扇橋・海辺)	8/1(金)～8/3(日)	大房岬キャンプ場(千葉県)	永見文理 ☎090-9671-5894
西部地区(森下・新大橋・常盤・高橋・白河・平野・三好・清澄)	8/1(金)～8/3(日)	若洲公園キャンプ場(江東区)	阿部光城 ☎090-1614-7268
南部地区(永代・越中島・佐賀・門前仲町・冬木・富岡・牡丹・木場・古石場・福住・深川)	8/2(土)～8/4(月)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	岡部丈太郎 ☎3643-9252
亀戸地区(亀戸)	8/2(土)～8/4(月)	若洲公園キャンプ場(江東区)	齊藤庸一 ☎090-3230-1135
江南地区(塩浜・枝川・辰巳・豊洲・東雲・有明・潮見・青海)	8/4(月)～8/6(水)	中津川村キャンプ場(埼玉県)	長谷川興一 ☎3531-2627
東陽地区(東陽)	8/6(水)～8/8(金)		早坂治子 ☎3647-4762
大島地区(大島)	8/15(金)～8/17(日)		上村光男 ☎3682-1296

2014夏配布中!

6～8月の区内イベント情報が満載

江東区をより楽しむための観光パンフレット「こうとうトコトコ日和(びより)」は、地域の魅力を味わえるまちあるきガイドツアー紹介や、6～8月の区内イベント情報など、区内をト

夏休み前のエコ体験!

7月に始まる夏休み。えこっくる江東で、夏の星座を覚えたり工作や自然観察をして、夏休みを楽しむヒントを見つけよう! 時 場 えこっくる江東(潮見1-29-7) 問 6/15(日)9:00から電話でえこっくる江東 ☎3644-7130

講座名	日程	内容	費用	持ち物	対象
望遠鏡工作と七夕のお話	7/5(土) 14:00～16:30	望遠鏡工作と七夕にまつわる星のお話を聴きます 師匠あさみ(星のソムリエ)	1,900円	ぞうきん2枚、セロハンテープ	どなたでも15人(申込順、小学生以下は保護者同伴)
親子一緒に始める自然遊び～2歳児クラス～	7/10(木) 10:30～12:30	五感を使ってはじめての水あそびに挑戦※親子共にぬれてもよい服装で 師 西直人(リードクライム倶)	1組 300円	弁当、飲み物、着替え、水着(ある人は)ほか	2歳児とその保護者12組(申込順、保護者2人まで)
すぐろくでエコを学ぼう!	7/12(土) 13:30～16:00	部屋いっぱい広げたすぐろくで人が駒になってすぐろくゲーム。所要40分程度 問 当日直接会場へ	無料	なし	どなたでも12人(申込順、小学4年生以下は保護者同伴、幼児同伴可)
海のトリビア教室「お魚キャンドルグラスづくり」	7/13(日) 13:30～15:30	海の不思議を楽しく学びましょう。お魚キャンドルグラスづくりの体験もあります。	1組 500円	筆記用具、持ち帰り袋	小学生とその保護者15組30人(申込順)
佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加)	7/13(日) 9:30～12:00	親子で身近な自然を探検しながら自然観察をします 師 佐々木洋(プロ・ナチュラルリスト)	無料	飲み物、筆記用具、帽子、雨具ほか	年長児から小学生と保護者20組40人(申込順)
自分だけのおり機づくりと、おりもの体験	7/31(木) 11:00～12:30 7/31(木) 13:30～15:00	手作りの織り機を作って、自分だけの織物を作ります。本物の織りも体験可	120円	着ないTシャツ等の綿製品(60cm角以上)ほか	小中学生12人(申込順、小学3年生以下は保護者同伴、幼児同伴可)

特に記載のない講座は、対象者以外の方(乳幼児等)の入室(参加)はできません。

深川北スポーツセンター

夏の特別教室

小学生と大人を対象に水泳・ヨガ・体育塾などを実施
時 場 下表のとおり 場 深川北スポーツセンター 問 6月26日(木)必着(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)
往復はがき(1人1枚)に
①教室名②受講者氏名・ふりがな③生年月日・年齢④学年⑤性
☎(3820)8730

コトコめぐりとなる情報が満載です。今号の特集は「和装で楽しむ」です。花火大会やお祭りに和装で出かけて、江東の夏を楽しみましょう!
問 江東区観光協会
☎(6458)7400

光課(区役所4階33番)、江東区観光協会事務所(江東区産業会館内)、各出張所、各文化センター等
問 江東区観光協会
☎(6458)7400

教室名	時間	期間	対象	費用
夏休み!体育塾A	9:30～10:30	7/25・30、8/1・6・8(水・金曜全5回)	小学1～2年生40人	2,550円
夏休み!体育塾B	11:00～12:00	7/25・30、8/1・6・8(水・金曜全5回)	小学3～6年生40人	2,550円
パワー・ヨガ教室	19:20～20:50	7/22・29、8/5・19・26(8/12を除く火曜全5回)	中学生を除く15歳以上25人	2,800円
リラックス・ヨガ教室	19:20～20:50	7/24・31、8/7・21・28(8/14を除く木曜全5回)	小学1～3年生35人	3,920円
短期集中水泳教室A	14:00～15:00	7/22～25・29～31(火～金曜全7回)	小学1～6年生35人	3,920円
短期集中水泳教室B	15:05～16:05	7/22～25・29～31(火～金曜全7回)	小学1～6年生35人	3,920円

※短期集中水泳教室A・Bは、どの泳法でも25m泳げない方が対象

「元気の秘けつ」を伝授! いきいきさん 2 わがまちのいきいきさん

介護予防プログラムで体力アップ、体調も万全!
千石に住む逸見ひさ多さん(75)は、区の介護予防プログラムに参加し、体力・体調とも万全になったそうです。



▲逸見ひさ多さん 自慢の認定証!

参加したきっかけは? 退職した夫の運動不足を心配していたところ、「いきいきチェックリスト(日常生活機能を確認するため65歳以上の方に毎年区から送付)が送られてきました。夫婦で回答すると、私も介護予防プログラムに参加したほうがよいという判定結果でした。結果に抵抗は? まだ大丈夫だと思っていました(笑)。でも、いい機会なので参加しました。義母の介護を経験し、健康でいたい思いが強くなりましたから参加したプログラムは? 「いきいきトレーニング」に参加し、週2回3か月、筋力トレーニング等に取り組みました。今はスポーツセンターの教室に通っています。効果はありましたか? 体が軽くなり活動が楽しく! それに食が細かったのが改善して食量が増え、整腸

人との交流や仲間づくりができたのも魅力ですね。運動だけでなくひとりでできたりすると、脳もいきいきすると思うんです。仲間や友達もできますしね。今後の目標は? 夫とウォーキングなどをして、健康を維持していきたいと思っています。趣味のレース編みも続けたいですね。いつまでも元気です!
問 介護予防ダイヤル(高齢者支援課内)
☎(3647)9452

介護予防プログラム

運動、栄養など、11種類のプログラムを32の施設で実施中。長寿サポートセンターが、いきいきチェックリストの判定結果などを参考に参加プログラムの相談と手続きを行います。
▲深川北スポーツセンター

▲深川北スポーツセンター