

65歳からの

いきいきウォーキング 筋力アップで、健康維持

10/28(水)

健康寿命を延ばすための、正しい歩き方、筋力づくり、水分補給の仕方などを学べます。下肢筋力の測定もできます。

時 10月28日(水)午後2時~3時半 場 総合区民センター2階レクホール(大島4-5-1) 入 65歳以上の区民1000人 (申込順) ※医師から運動制限を受けていない方 費 無料 師



ベランダガーデニング講座 CITY-IN-THE-GREEN 江東区を緑でいっぱいしよう!

はじめてのコンテナガーデン

区では、ベランダでのガーデニングを通じたコミュニティづくりを進める講座を年4回シリーズで開催しています。第3回は、マナーを守ってベランダでコンテナガーデンを楽しく育てる方法を学びながら、参加者同士の交流を深めます。緑の中の都市づくりにあなたも参加してみませんか。

時 11月6日(金)・20日(金)・30日(月) 午後2時~4時(全3回) 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 入 区内在住で16歳以上の全回参加できる方25人(抽選※昨年度および今年度本講座を受講された方は対象外) 費 5,000円(材料費等) 内 ベランダガーデニングならぬは植物の育て方、寄せ植えのテクニック等について学びます ※講座内で作った、寄せ植え

コンテナをお持ち帰りいただきます。 師 土谷ますみ(寄せ植え教室講師) 保 1歳6か月~就学前児童(無料・申込時要予約) 締 10月16日(金) 消印有効 申 往復はがきに①講座名②氏名とふりがな③年齢④住所⑤電話番号⑥一時保育を希望する場合は、こどもの氏名とふりがな・性別・生年月日(年齢)を記入し、〒135-833区役所管理課CIG推進係へ※ホームページからも申し込みできます (3647)2079



コミュニティガーデン活動見学会

10月24日(土)・11月25日(水)

花や緑が好きでお世話したい方募集

区では、公共緑地(区立公園や区道の植樹帯等)の花壇を利用し、ボランティアの方がグループで花や緑を育て、地域の憩いと交流の場とするコミュニティガーデン事業を行っています。今回、花壇・緑地の手入れ、清掃など、活動の進め方を体験できる見学会を開催します。 花や緑、人との交流が好きな

10月10日(土)は「銭湯の日」 誰でも無料で入浴

10月10日(土)は「銭湯の日」です。この日、江東区のお風呂屋さんでは、どなたでも無料で入浴できます。 ご家族や仲間とみんなで楽しく入浴して、銭湯の良さを実感してみてください。

消費者センター講座 NISAの仕組み、葬祭の基礎知識

「NISAの制度と仕組み」 NISA(少額投資非課税制度)の仕組みや最新情報を学び活用しましょう。 時 10月31日(土) 午後2時~3時半 師 日本証券業協会アドバイザー 締 10月16日(金) 消印有効

「これだけは聞いておきたい!葬祭基礎知識」 葬儀に必要な費用やお墓選びなど備えたいことを伝授します。 時 ①11月6日(金) ②11月27日(金) ※いずれも午後1時半~3時半(内容は同じ) 師 二村祐輔(日本葬祭アカデミー教務研究室) 締 ①10月16日(金) ②11月13日(金) 消印有効



20人(申込順) 費 無料 内 ①緑地管理②ハーブ手入れ

10月19日(月) 申 10月6日(火) から電話で施設保全課庶務係※区ホームページからも申込できます (3642)5099



▲コミュニティガーデン活動

Table with 4 columns: 浴場名, 所在地, 浴場名, 所在地. Lists various public bathhouses and their locations in the district.

※いずれも 場 総合区民センター17階第2会議室 入 区内在住、在勤の方30人(抽選)。講座の2週間前までに当選・落選を通知します。 費 無料 申 往復はがき(1人1枚)に①希望する講座名と日時②参加希望者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、〒136-0072大島4-5-1総合区民センター2階消費者センターへ (5683)0321

10月の放送予定 区の情報番組 江東ワイドスクエア ケーブルテレビ 11ch 9:00, 12:00, 15:00, 19:00~放送. Includes program schedule and a '善意の寄付に心から感謝申し上げます' notice from the district welfare association.