

夏の少年キャンプ

2泊3日
夏休みの思い出づくり
地区で開催

昼はハイキング、夜はキャンプファイヤーなど、楽しいイベントが盛りだくさん。ぜひ参加してください。

費用 各地区ごとに異なります。各地区の連絡責任者にお問い合わせください。

時間 左表のとおり
対象 区内在住・在学の小学校高学年の児童(申込順)

地区名(町名)	日程	会場	連絡責任者
砂南地区(南砂・東砂6～8・新砂・新木場)	7/22(土)～24(月)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	佐藤昌信 ☎070-5570-5534
北部地区(石島・千田・千石・毛利・住吉・猿江・扇橋・海辺)	7/28(金)～30(日)	県立八ヶ岳少年自然の家(山梨県)	永見文理 ☎5606-0159
砂北地区(北砂・東砂1～5)	7/28(金)～30(日)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	菅間良孝 ☎3644-1171
亀戸地区(亀戸)	7/29(土)～31(月)		齊藤庸一 ☎3637-3282
江南地区(塩浜・枝川・辰巳・豊洲・東雲・有明・潮見・青海)	7/31(月)～8/2(水)	若洲公園キャンプ場(江東区)	櫻井信二郎 ☎090-9843-0735
東陽地区(東陽)	8/2(水)～4(金)		早坂治子 ☎3647-4762
西部地区(森下・新大橋・常盤・高橋・白河・平野・三好・清澄)	8/4(金)～6(日)	大房岬キャンプ場(千葉県)	阿部光城 ☎090-1614-7268
南部地区(永代・越中島・佐賀・門仲仲町・冬木・富岡・牡丹・木場・古石場・福住・深川)	8/5(土)～7(月)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	岡部丈太郎 ☎3643-9252
大島地区(大島)	8/12(土)～14(月)	中津川村キャンプ場(埼玉県)	上村光男 ☎3682-1296

マンション管理基礎セミナー

初めて分譲マンション管理組合理事になる方へ

7/8(土)

管理組合とは、マンションの共用部分を適切に維持・管理するなど、皆さんが共同所有するマンションを永く良好な状態に保ち、大切な資産としての価値を維持するためにさまざまな業務を行う組織です。管理組合の役割、理事の仕事、外壁等の修繕、給排水やエレベーターなど設備面の基礎を学びます。

時間 7月8日(土) 午前10時～午後1時(受付午前9時半～)

会場 区役所7階第71・73会議室

対象 区内分譲マンション管理組合の理事に初めてなる方等30人

費用 (申込順) 費無料 内「第1部講演」理事の仕事、組合の運営および管理会社との付き合い

環境学習プログラム 7月

時間 下表のとおり※費用、持ち物など詳細はホームページをご覧ください
会場 えこくる江東(潮見1-29-7)ほか 申 6/15(木) 9:00からえこくる江東に電話または窓口で ☎3644-7130、FAX3644-7135 HP http://www.ekokuru-koto.jp/

講座名	日程	内容	対象
すごろくでエコを学ぼう!	7/1(土) 13:00～15:30 (随時開催)	部屋いっぱいに広げたすごろくで、人がコマになってすすむエコゲームです。高得点をめざして、博士と一緒にチャレンジしましょう 申 当日直接会場へ	各回幼児～小学生15人(先着順、小学2年生以下は要保護者同伴、保護者の幼児同伴可)
望遠鏡工作と星のお話	7/1(土) 14:00～17:00	ガリレオが宇宙を観察したものと同程度の望遠鏡を工作し、星のお話を聴きます 師 星のソムリエ	どなたでも15人(申込順、小学生以下は要保護者同伴)
家族で花を生けよう!～暮らしの中に植物を～	7/2(日) 10:00～12:00	えこくる江東に自生する夏の草花を摘んで、生けます。自然の美しさを再発見しよう 師 花友クラブ	どなたでも15人(申込順、小学3年生以下は要保護者同伴)
よくはしるソーラーカー工作	7/2(日) 13:30～15:30	球状太陽電池を使った、よく走り、壊れにくいソーラーカー(2010年グッドデザイン賞)を組み立てて、走らせてみよう。	小学3年生以上15人(申込順、保護者同伴可)
親子一緒にはじめの自然遊び～2歳児クラス～	7/6(木) 10:30～12:30	ビニールプールに葉っぱを浮かべたり、水の感触を楽しみながら遊びます 師 西直人(リードクワイム(株))	2歳児と保護者12組(申込順、保護者は2人まで)
佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加)	7/9(日) 9:30～12:00	自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、観察をします 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	年長児～小学生と保護者15組30人(申込順)
石けんアート体験教室	7/17(月・祝) 10:00～12:00	ねんどのように「こねこね」して、可愛い作品を作ります	小学生と保護者45人(申込順)
貝殻・ビーズで素敵なフォトフレーム作品作り	7/17(月・祝) 13:30～15:30	可愛い貝殻やビーズの「素敵なフォトフレーム」を夏休みの宝物にしましょう	小学生と保護者45人(申込順)
古布でつくろう素敵な布ぞうり	7/21(金) 10:00～15:00	自宅にある古布を利用して、身体に優しい布ぞうりを手作ります。	16歳以上18人(申込順)
植物の種のひみつを知ろう!	7/22(土) ①11:10～11:35 ②12:10～12:35 ③12:50～13:15 ④14:00～14:25	植物の種を調べ、飛ぶ種の模型を作って飛ばしてみます 申 当日直接会場へ	各回どなたでも10人(先着順、保護者の幼児同伴可)

※同伴保護者1人が引率できるお子さんの人数は講座によって異なります。
※特に記載のない講座は、対象者以外の方(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

特別教室・夏季教室

時間 下表のとおり(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選)

①教室名 ②受講者名・ふりがな ③生年月日・年齢 ④学年(小学生のみ) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号 ⑧保護者氏名

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 6月23日(金) 必着

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

申込 往復はがき(1人1枚)に

特別教室

教室名	時間	期間	対象	定員	受講料
リラックス・ヨガ教室	19:20～20:50	7/20～10/5の木曜(8/17を除く全11回)	一般男女	28人	6,160円
目覚めのヨガ教室	9:20～10:40	7/22～10/7の土曜(9/23を除く全11回)	一般男女	28人	6,160円
ヒップホップ教室	16:10～17:25	7/22～10/7の土曜(8/12、9/23を除く全10回)	小学4年生～中学3年生	25人	5,100円

夏季教室

教室名	時間	期間	対象	定員	受講料
苦手克服体操教室A	9:00～10:15	7/28(金)・29(土)・31(月)(全3回)	小学1・2年生	40人	1,530円
苦手克服体操教室B	10:45～12:00		小学3～6年生		
短期集中水泳教室A	14:00～15:00	7/25(火)～28(金)、7/31(月)～8/2(水)(全7回)	小学1～3年生※	35人	3,920円
短期集中水泳教室B	15:05～16:05		小学1～6年生※		
ミニバスケットボール教室	16:00～17:30	7/20～8/31の木曜(8/10を除く全6回)	小学1～6年生	50人	3,060円

※短期集中水泳教室はどの泳法(4泳法)でも25m泳げない方が対象



長寿社会を生き抜く! 介護予防の取り組み

2

何歳からでも遅くない! 高齢者の体力作り

筋力低下は悪循環の始まり

「この1年間に転んでしまったことがある」「ペットボトルのふたを簡単に開けられない」。こうした方は、体の動きやバランス感覚が悪くなっている。握力や全身の筋力が低下しているおそれがあります。「年のせい」と何もしないでいると、筋肉や骨が弱くなる、バランス感覚が鈍るなど運動機能全体が衰えるだけでなく、ますます体を動かす事がおっくうになり、食欲や活動意欲も薄れるなど、悪循環に陥っていきます。

何歳からでも運動能力は向上する
一般的に筋力は、20歳代でピークに達した後、徐々に低下をたどり60歳を過ぎると急激に低下が進行します。しかし、たとえ90歳代になっても体を動かすことによって運動機能の復活・向上が可能です。事が明らかになっています。

高齢者に重要な運動の種類と効果
①筋肉の力を強める運動(筋力トレーニング等)
座る、立つ、歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を養

②バランス能力・柔軟性を高める運動(ストレッチ等)
要介護の主な原因のひとつである転倒骨折を防ぐとともに、関節の可動域を向上させることで腰痛や肩こりなどの改善につながります。
③持久性を高める運動(ウォーキング等)
心肺の機能を向上する効果があります。

運動は①③をバランスよく取り組むとより効果的です。「もう年だから」と運動することをあきらめず、今日から始めてみませんか?

区では、「はじめての体操教室」(深川北スポーツセンター) (詳細4面) などさまざまな介護予防プログラムを用意しているほか、区オリジナルの「KOTO活き粋体操」のDVDを配布・貸出し、高齢者の自主的な介護予防活動の後押しをしています。

※高齢者が運動するにあたっては、体調の変化や転倒などのけがに気をつけて行い、加療中の病気がある方は主治医と相談してから始めましょう。
介護予防ダイヤル(地域ケア推進課内)

☎(3647)9452
FAX(3647)3165

児童虐待かな?と思ったら
ご連絡ください

江東区こども虐待ホットライン
☎3646-5481

【相談日】月～土曜(年末年始(12/29～1/3)・祝日除く) 9:00～18:00
【夜間・休日の緊急時】警察署 ☎110 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189
※連絡は匿名でも行えます。虐待を「疑ったら」勇気を出してご連絡を