

秋の健康づくり講座

食欲の秋に勝つエネルギー消費をしませんか

秋は運動を始めるには絶好の季節です。みんなで楽しく汗をかきましょう！専任の講師が、いねいに運動指導を行い、皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

時 左表のとおり 場 健康センター4階 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ※「親子体操」は平成25年4月2日、平成27年4月1日生まれのこと

とその他の保護者25組50人(抽選)、「早朝リフレッシュ体操」は、おむね40歳以上の方45人(抽選) 費 全11回6,710円(ただし、別表「※1」の4講座は全12回7,320円、「※2」の2講座は全10回6,100円) 抽選 9月2日(土) 午前11時から健康センター1階ロビー(見学自由) 締 8月31日(木) 必着

シェン先生のおもてなし英会話

レッスン11「英語での礼儀②」

日常的な場面で状況に応じた英語が使えると、うれしいですね。今回は別れ際に使うあいさつについてです。

- さようなら: Good-bye(グッバイ)
- またね: See you later(スィー・ユー・レイター)
- ごきげんよう: Farewell(フェアウェル)
- 健闘を祈ります(頑張ってるね): Good luck(グッドラック)



そのほか、レッスン8で学んだ「Have a good ○○」も通じたあいさつです。最後の「Good luck」の使い方ですが、道案内をした後などに「目的地にたどり着けるといいですね」の意味で「Good luck」と相手を送りだすと感心されます。これから用事がある人や、仕事に向かう人にも、別れ際に「Good luck」と言ってあげましょう。普通のGood-byeよりも相手を思いやる気持ちが伝わりますよ 問 オリンピック・パラリンピック開催準備課 ☎ 3647-5513、FAX 3699-8771

講座名	日時
早朝リフレッシュ体操	10/3~12/19の火曜(10/10を除く)9:00~10:00
リフレッシュ体操	10/3~12/19の火曜(10/10を除く)10:10~11:10
ビューティーシェイプ	10/3~12/19の火曜(10/10を除く)11:30~12:30
エアロ&ピラティス	10/3~12/19の火曜(10/10を除く)19:00~20:00
ロコモヨガ※1	10/4~12/20の水曜 9:15~10:15
シェイプヨガ※1	10/4~12/20の水曜 19:00~20:00
モーニングヨガ	10/5~12/21の木曜(11/23を除く)9:00~10:00
yoga	10/5~12/21の木曜(11/23を除く)10:15~11:15
コアセットヨガ	10/5~12/21の木曜(11/23を除く)11:30~12:30
カロリーバーナーエアロ	10/5~12/21の木曜(11/23を除く)19:00~20:00
フラダンス(初級)※2	10/6~12/22の金曜(10/13、11/3を除く)18:45~19:45
フラダンス(初級)※2	10/6~12/22の金曜(10/13、11/3を除く)19:50~20:50
スタイルアップピラティス	10/7~12/16の土曜 9:15~10:15
マットピラティス	10/7~12/16の土曜 10:30~11:30
エアロボクシング	10/7~12/16の土曜 18:00~19:00
気功※1	10/1~12/17の日曜 11:00~12:30
わくわく親子体操※1	10/4~12/20の水曜 10:45~11:45

妊娠されている方はご遠慮ください。全11回(※1は全12回、※2は全10回)

ティアララララララ

ジュニアオーケストラ定期演奏会

9/3(日)

前半は100人を超える合唱をバックに大迫力の「ダッタンの踊り」をメインに、後半はドヴォルザーク「交響曲第8番」を演奏します。

時 9月3日(日) 午後2時開演(午後1時半よりロビーコンサートを行います) 場 ティアララララララホール(住吉2-1-36) 費 全席指定1,000円 高校生以下500円(4歳以上) 指揮 佐々木新平 出演 ティアララララララジュニアオーケストラ

江東シネマプラザ出前上映会

9/6(水)

「東京流れ者」二人の銀座を 亀戸文化センターで

古石場文化センターで月1回実施している名作映画上映会「江東シネマプラザ」を、亀戸文化センターで行います。今回は独特の美学で知られる鈴木清順監督の「東京流れ者」、永六輔が主題歌を作詞した二人の銀座」を上映します。

時 9月6日(水) ①「東京流れ者」午前11時開演 ②二人の銀座」午後3時開演

場 亀戸文化センターカメラアール

りがない) ⑤年齢※「親子体操」はこどもの生年月日を記入し、〒135-0016東陽2-1-11健康センターへ ☎(3647)5402 FAX(3647)5048

HP <http://www.koto-hsc.or.jp>

ホール(亀戸2-19-1) 費 全席指定500円(当日は700円)

監督 ①鈴木清順 ②鍛冶昇 出演 ①渡哲也、松原智恵子ほか ②和泉雅子、山内賢ほか

④ 8月25日(金) 午前9時から古石場文化センター(古石場2-13-2)に電話または窓口で ☎(5620)0224 FAX(5620)0258

9月の健康相談等		対象住所	対象者	対象者には個別に郵送でご案内します	備考
一般精神保健相談	1(金)・28(木) 13:30~15:30	13(水)・22(金) 13:30~15:30	5(火) 14:00~16:00	8(金) 13:30~15:30	○育児学級ではお口の健康と発達・育児についてお話をします。母子健康手帳をお持ちください。保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。郵送されたそれぞれの健康診査受診票を江東区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。
思春期精神保健相談	14(木)・26(火) 14:00~15:30	13(水) 9:30~11:00	6(水) 14:00~16:00	26(火) 9:30~11:00	
子育て相談	1(金) 13:30~15:30	15(金) 13:30~15:30	22(金) 13:30~15:30	22(金) 13:30~15:30	
酒害相談	1(金)・15(金) 13:30~15:30	12(火)・27(水) 14:00~16:00	6(水)・20(水) 14:00~16:00	1(金)・15(金) 14:00~16:00	
高齢者精神保健相談	15(金) 13:30~15:30	14(木) 13:30~15:30	偶数月に実施	1(金) 13:30~15:30	
難病療養相談	11(月) 13:30~15:00	28(木) 13:30~15:30	14(木) 13:30~15:00	今月の実施はありません	
栄養相談	11(月)・25(月) 9:30~15:30	11(月)・25(月) 9:00~16:00	6(水)・27(水) 9:00~15:30	19(火)・29(金) 9:00~15:30	
両親学級(平日版)	8(金)・15(金)・22(金) 13:30~16:00	8(金)・15(金)・22(金) 13:30~16:00	8(金)・15(金)・22(金) 13:30~16:00	13(水)・20(水)・27(水) 13:30~16:00	
両親学級(休日版) 往復はがきで申込 下欄※3を参照	10/14(土)13:30~16:30 平成30年1~2月 出産予定の方	10/21(土)9:00~12:00 平成30年1~2月 出産予定の方	今回新たな募集はありません	今回新たな募集はありません	
4か月児健康診査 (個別通知制)	5(火)・12(火)・20(水)・26(火)	14(木)・21(木)・27(水)	12(火)・20(水)・26(火)	11(月)・26(火)	
育児学級	9~10か月児の保護者	20(水)9:30	13(水)9:30~11:30	14(木)9:30	4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を、都内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。
	1歳6か月~2歳児の保護者	27(水)9:30	20(水)9:30~11:30	27(水)9:30	
3歳児健康診査	満3歳になったお子さん (個別通知制)	13(水)・19(火)・27(水)	13(水)・20(水)・28(木)	13(水)・19(火)・27(水)	12(火)・25(月)
1歳児・2歳児歯科相談	平成27・28年8月生まれ	対象者には個別に郵送でご案内します			

●食の安全については、食の安全係 ☎ 3647-5812 ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口 ☎ 3647-5862 ●上記以外の医療については、医療相談窓口 ☎ 3647-5870へご相談ください。