

冬至は銭湯のゆず湯へ

12/22(金)

12月22日(金)の冬至に、区内公衆浴場でゆず湯を行います。65歳以上の方と小学生以下の方は無料で入浴できます。

ゆず湯に入ると血行が良くなり体がとても温まるといわれています。ゆずの和やかな香りをぜひ体験してください。無料入浴対象の方は当日、入浴の際に浴場へその旨を告げてください。

☎(5683)0321
FAX(5683)0318

浴場名	所在地	浴場名	所在地
第二和泉湯	牡丹2-4-6	らん湯	大島2-37-7
白山湯	枝川1-6-15	竹の湯	大島7-7-3
金春湯	東陽1-6-9	春の湯	大島7-25-14
ニュー松の湯	東陽3-12-11	竹の湯	北砂3-25-8
辰巳湯	三好1-2-3	亀の湯	北砂4-20-25
常盤湯	常盤2-3-8	丸八湯	北砂6-7-3
竹の湯	森下4-9-18	文化湯	北砂6-14-8
亀の湯	猿江1-18-9	久の湯	南砂1-14-9
日の出湯	住吉2-5-14	喜楽湯	南砂4-15-19
隆乃湯	亀戸5-9-7	藤の湯	東砂3-18-17
富山湯	亀戸6-49-14	旭湯	東砂7-15-1
第二久の湯	大島1-36-6	不二の湯	東砂8-20-16

青少年交流プラザまつり

12/23(土・祝)

年に一度の館まつりを開催します。青少年交流プラザで活動している団体の成果発表や作品展示、飲食ができる屋台など、

こどもから大人まで楽しめます。12月23日(土・祝)午前10時～午後5時(内容により終了時刻は異なります)

ミニコミ誌「ぶらり豊洲」配布中

豊洲文化センターでは、区民と協働で、変貌著しい豊洲・湾岸地域の魅力と情報を紹介するミニコミ誌を作成しました。これは区民協働事業「ミニコミ誌をつくってみよう」の受講者が実際に街や人を取り、記事にしたものです。緑、サイクリング、人のテーマ別に構成されています。

配布場所 区内各文化センター、図書館ほか※ホームページから

HP <https://www.kcf.or.jp/toyosu>



▲ミニコミ誌「ぶらり豊洲」

こうとう若者・女性しごとセンター 1月度セミナー 参加者募集

1月は、自分の魅力を再発見して採用担当者にアピールするコツや、褒め力を磨いて自己肯定力を高める方法をお伝えします。セミナーに参加して自信をつけて、就職活動を効果的に進めましょう!

現在就職活動中の方はもちろん、これから本格始動させたい方もぜひご参加ください。

企業向けセミナーは、採用判断の決め手となる面接官の質問力をテーマに実施します。

開催日時 12/15(金)9:30から12:30まで
会場 とうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメリアプラザ9階)ほか
費用 無料
対象 女性
企業向け 5836-5160
共通 5836-5161
FAX 3637-2351
HP <http://koto-shigoto.jp/>

日程	対象	定員(申込順)	テーマ
1/11(木)10:00~12:00	女性	10人	ビジネスの現場ですぐ使えるOAスキルアップ研修(Word中級編)
1/12(金)10:00~12:00	女性	10人	ビジネスの現場ですぐ使えるOAスキルアップ研修(Excel中級編)
1/13(土)11:00~13:00	女性	20人	第一印象をアップさせたい女性のためのカラー講座 メイク編
1/17(水)10:00~12:00	女性	15人	自己肯定力を上げよう!「褒め力」上達レッスン
1/18(木)15:00~17:00	企業向け	20人/10社	面接官スキルアップ~「質問力」を磨く~
1/20(土)11:00~12:30	どなたでも	8人	ワークショップ「じぶん」を売り込むMyトリセツづくり
1/23(火)13:30~15:30	どなたでも	20人	企業選びに役立つ 労働法の基礎知識
1/25(木)10:00~12:00	どなたでも	15人	どう読めば何が見える?求人票の見方
1/31(水)13:30~15:30	どなたでも	20人	基本からしっかり 履歴書・職務経歴書の書き方講座

*詳細はお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
※初めて当センターをご利用の場合は、利用登録が必要になります。

KOTOおもてなしコミュニケーション講座 2020年にボランティアとして世界の人々を迎えよう 第6・7回 受講生募集

簡単な英会話や、外国人とのコミュニケーションの基礎知識を習得するための講座です。

開催日時 1月13日、2月3日の土曜(全4回)午前10時半~正午
2月1日、22日の木曜(全4回)午後2時~3時半

会場 ①総合区民センター(大島4-5-1) ②古石場文化センター(古石場2-13-12)

募集要項 ①次をすべてを満たす方各20人(抽選。結果は郵送で通知) ②区内在住・在勤・在学 ③中学生を除く15歳以上 ④本講座の趣旨を理解し、講座の中でグループワークなどに協同性をもって積極的に参加できる

費用 無料
申し込み ①困っている外国人に手助けを申し出る、観光地などへの行き方や所要時間を伝える、道案内をする、観光地やおすそめのレストランを案内するなどの基礎知識の習得(中学1年生で習うレベルの英会話)
②12月24日(日) ③1月17日(水)

申し込み先 各会場に電話または窓口で
①総合区民センター ☎(3637)2261 FAX(3683)0507
②古石場文化センター ☎(5620)0224 FAX(5620)0258
HP <https://www.kcf.or.jp>

長寿社会を生き抜く! 介護予防の取り組み

さまざまな社会参加の機会

人間関係や社会とのつながりを持ち続けると、仲間との交流などにより身体的活動量が増え、幸福感・充実感が高まり心身の健康を維持することが出来ます。無理なく、がんばり過ぎないで、ご自身のペースや希望に合わせて社会参加の機会を持つことが大切です。

働き続けること

知識や経験を活かしたものに限らず、新しい分野で働いてみることも刺激になります。また、報酬を得ることによる責任感・緊張感が魅力という方もいます。

地域の通いの場

住み慣れた地域で安心して暮らしているための、支えあいの輪が広がっています。町会や自治会単位での見守り活動や、介護予防のサークルがあなたの地域で活動しているかもしれません。地域にアンテナをはり、外出するきっかけとして参加してみたいかがでしょうか。

施設の利用

「何か始めたいけど一人では不安」「自分に合った活動がわからない」などのお悩みをお持ちの方は、区内の福祉会館やふれあいセンター、スポーツセンター等に出かけ、各施設の講座や教室に参加することから始めてみてはいかがでしょうか。

趣味・お稽古

長年続けてきたものに限らず、新しい場への参加も刺激ある生活の一つになるのではないのでしょうか。共通の趣味を通じた新たな人間関係づくりも期待できます。発表や作品の展示などの機会は、自身の達成感につながります。

地域で、仲間介護予防



▲地域で、仲間介護予防

凡例 時日時 場所 集集 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 縮縮 申込 問問 合先 HP ホームページ Eメール