

はじめての体操教室 in スポーツセンター

介護予防教室 参加者募集

いつまでも、元気ではつらつとした生活を送るためには運動は欠かせません。「運動をはじめてみたいが、何をすればよいか?」「スポーツセンターに興味はあるが一人で行くのは心配」という方、ぜひご参加ください。

実施場所	実施日時	内容
スポーツ会館 (北砂1-2-9) ☎3649-1701	水曜 13:30~15:00	簡易に行える 体力測定と専門 トレーナーによる体操 (原則3か月間)
深川スポーツセンター (越中島1-2-18) ☎3820-5881	金曜 15:00~16:30	
亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1) ☎5609-9571	木曜 10:45~12:15	
健康センター (東陽2-1-1) ☎3647-5402	日曜 9:00~10:30	
東砂スポーツセンター (東砂4-24-1) ☎5606-3171	金曜 13:30~15:00	

時 場 上表のとおり

人 65歳以上の運動習慣がない区民(スポーツセンター利用が初めての方優先、要支援・要介護認定者を除く)各施設15人(申込順)

費 無料

申 10月5日(木)から実施場所に電話または窓口で

回 地域ケア推進課地域ケア係 ☎(3647)4398 FAX(3647)3165

江東マスターズフィットネス 元気なうちから運動習慣を

利用者募集

区では、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で、できる限り健康に暮らし続けられるよう、さまざまな介護予防の取組みを提案、支援しています。

介護予防に取り組みきっかけづくりとして、区内6か所のスポーツクラブ(以下「クラブ」)の中から希望施設を選んで利用体験ができます。

時 10月下旬から11月末まで(利用決定通知が届いてから週1回、全4回)※初回利用日は、クラブにより指定日となる場合があります

○区内在住で65歳以上

○要支援・要介護認定を受けていない

○医師から運動を制限されていない

○クラブの利用規約を遵守できる

○現在クラブの会員ではない

費 2,000円

内 初回利用日にオリエンテーションを実施し、高齢者向けプログラムや設備利用(マシントレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど)についてご案内します

縮 10月13日(金)

申 住所と生年月日の確認できる書類を持参し、利用を希望するクラブ30人程度

介護予防リーダー養成講座

地域の健康長寿の推進役 受講者募集

介護予防の必要性や専門的な知識、地域でのコミュニケーションなどを学ぶことができる講座です。KOTO活き粋体操を活用した、地域での自主的な介護予防活動に興味のある方、ぜひご参加ください。

時 10月5日(木)から電話で午後2時半~4時半 場 高齢者総合福祉センター3階第1研修室(東陽6-2-17) 人 40歳

費 無料

申 10月5日(木)から電話で ☎(3640)8651 FAX(3699)6744

江東マスターズフィットネス 実施クラブ一覧

クラブ名	営業時間
コナミスポーツクラブ東大島 (大島7-38-30 ダイエー東大島店4階) ☎3636-8701	[月火木金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~18:00
スポーツクラブルネサンス北砂 (北砂2-16-1) ☎5635-9880	[月火水金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00
スポーツクラブ&スパ ルネサンス亀戸 (亀戸2-1-1 2階) ☎5836-1301	[月~木] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00
東陽町ウエルネスセンター (東陽2-2-20) ☎3615-5566	[月~土] 10:00~21:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15 トピレックプラザ西館2階) ☎5634-5505	[月~木] 9:30~23:30 [土] 9:30~22:00 [日・祝] 9:30~21:00
ジェクスフィットネス&スパ亀戸 (亀戸5-1-1 アトレ亀戸店6階) ☎5836-8871	[月~金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00

回 地域ケア推進課地域ケア係 ☎(3647)4398 FAX(3647)3165

グランチャ東雲

模擬店・物産展・ゲームコーナーなど

東日本大震災・熊本地震の復興支援イベントとして秋祭りを開催します。色んな食材を取りそろえた模擬店や物産店・ゲームコーナーや手作りアクセサリーなどの販売を行います。

時 10月21日(土) 午前11時半~午後2時(模擬店は正午~)

場 当日直接会場へ

回 場 グランチャ東雲(東雲1-9-46)

費 無料

申 詳細はホームページ(HP) <http://tokyoyunca.or.jp/granchara/> か館内掲示をご覧ください

縮 10月21日(土) 午後4時~午後6時 場 午後3時50分までに深川江戸資料館(白河1-3-128)

芭蕉記念館

トワイライト芭蕉散歩 史跡散歩や芭蕉像の回転シーンを公開

芭蕉ゆかりの地を巡る史跡散歩と、普段は近所で見られない芭蕉庵史跡展望庭園の芭蕉像の回転&ライトアップシーンをお楽しみください。

時 10月21日(土) 午後4時~午後6時 場 午後3時50分までに深川江戸資料館(白河1-3-128)

費 300円

申 10月9日(月・祝)から芭蕉記念館に電話または窓口で ☎(3631)1448 FAX(3634)0986

男女共同参画推進センター 家族で一緒に準備しよう!

育休復帰セミナー

職場復帰を前にして、不安を感じていませんか? 仕事と家事・育児の両立は、一人で抱える問題ではなく、夫婦の課題です。パートナーとの協力のポイントや職場でのコミュニケーションの取り方などを、ワークやグループでの話し合いを通して学びます。

職場復帰への不安を解消し、これからの生活の変化を二人で柔軟に乗り切りましょう。

時 11月7日(火) 午前10時~正午 場 男女共同参画推進センター1・2研修室(扇橋)

費 無料

申 10月5日(木) 午前9時から男女共同参画推進センターへ電話または窓口で ☎(5683)0341 FAX(5683)0340

ファミリー・サポート

協力会員募集

育児の手助けが必要な方(生後57日~小学校3年生までの児童の保護者)を援助して下さる協力会員を募集しています。

活動内容 協力会員の自宅を利用しての一時預かり、保育園・幼稚園への送迎、その後の預かりなど

活動時間 午前7時~午後10時(協力可能な時間内で実施)

登録要件 区内在住で、20歳以上の心身ともに健康な方。資格・経験・性別は問いません。

謝礼金 活動時間・曜日により1時間800円または1,000円

協力会員登録養成講座(要予約) 約2時 11月10日(金) 午前10時~午後4時20分、11月15日(水) 午前10時~午後4時半、11月16日(木) 午後1時15分~午後3時45分 ※登録には3日間すべてに参加していただく必要があります。

場 亀戸文化センター第3研修室(亀戸2-19-1) 人 45人(申込順)

申 10月5日(木)から電話でファミリー・サポート・センター事務局(江東区社会福祉協議会内) ☎(5683)1573 FAX(5683)1570