

はじめての体操教室 inスポーツセンター

10月~12月 参加者募集

卒業後は参加者で自主的な活動を継続
いつまでも元気で活躍したい方には、運動
した生活を送るためには、運動
だけでなく「社会参加」も欠か
せません。「運動をはじめてみ
たいが、何をすればよいか?」
「身近な場所を取り組む場所を
つくりたい、参加したい」とい
う方におすすめです。継続して
活動するためのグループ交流を
教室の中で実施します。

時 場 下表のとおり 65歳
以上の運動習慣がない区民(教
室の趣旨をご理解いただいた方
で要支援・要介護認定者を除く)
各施設20人(申込順) 費 無料
申 9月16日(日) 9時から実
施場所に電話または窓口で

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。継続のた めのグループ交 流(3か月間)
深川スポーツセンター (越中島1-2-18) ☎3820-5881	金曜 14:45~16:15	
亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1) ☎5609-9571	木曜 10:45~12:15	
東砂スポーツセンター (東砂4-24-1) ☎5606-3171	金曜 13:30~15:00	
深川北スポーツセンター (平野3-2-20) ☎3820-8730	木曜 13:30~15:00	
健康センター (東陽2-1-1) ☎3647-5402	日曜 9:00~10:30	

*日時の詳細は実施場所にご確認ください。

☎(3647)4398
FAX(3647)3165

敬老の日は区内銭湯へ

高齢者・ごどもは入浴無料

9/17(月・祝)

9月17日(月・祝)は敬老の
日です。この日、65歳以上の方

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11-6-15	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

と小学生以下の方は区内の銭湯
を無料で利用できます。銭湯の
良さを実感してみてください。
対象の方は、各浴場でその旨
を告げてご利用ください。

消費者センター

☎(5683)0321
FAX(5683)0318



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

KOTO活き粋体操を覚えて、
地域での自主的な介護予防活動
に役立てていくための講座です。
すでに活動を始めている方、
これからグループを立ち上げた
い方、興味のある方、ぜひご参
加ください。

時 場 下表のとおり 場 スポ
ーツクラブネサンス北砂(北
砂2-16-1) 区民で介護
予防に関心を持ち、地域で介護
予防活動ができ、全プログラム
参加できる方20人(抽選)
費 無料
申 9月26日(水)
9月15日(土) から電話で
スポーツクラブネサンス北砂
(午前10時~午後5時※木曜休

日程	内容
10/4~11/22の木曜 (全8回) 13:30~15:30 ※別日程で見学実習 あり	[講義] 介護予防・転倒予防 栄養と口腔機能 高齢者が運動を行う際の注意 認知症予防・対応 ボランティア活動の心得 [実技] KOTO活き粋体操 体力測定の実施 など

☎(5635)9880
FAX(5635)9881
☎(3647)4398
FAX(3647)3165

3周年記念講演会 川口淳一郎元プロジェクトリーダーに学ぶ「はやぶさ」思考法

10/19(金)

「リーダーシップ」をテーマ
にした講演会を開催します。
2010年にさまざまなトラ
ブルや困難を乗り越え、惑星
「イトカワ」から地球にサンプ
ルを持ち帰った小惑星探査機
「はやぶさ」。そのプロジェク

トの指揮官を務めた川口淳一郎
さんを迎えて、これまでの経験
から生み出された思考法を紹介
いたたくともに、挑戦する心
の大切さ、組織を統率するリ
ダーのあり方についてお話し
いただきます。ぜひご参加くださ
い。



▲川口淳一郎さん

時 10月19日(金) 午後3時~
午後5時 場 亀戸文化センター
第1・2研修室(亀戸2-19-1
1カメラアプラザ5階) 区
内中小企業の経営者・職場リ
ダー60人(申込順)※企業からの

こうとう若者の女性しごとセンター 10月度セミナー 参加者募集

10月は、「仕事と家庭 自分らしくいられるための時間活用術」の講座などを実施します。また、職場のイライラを解決する心のリラックス法に関する講座はどなたでも受講できるので、就職活動中の方はもちろん、在職中の方も、ぜひご参加ください。**時** 場 下表のとおり 場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメラアプラザ9階) 費 無料 申 9/15(土)9:30から電話またはファクスに氏名・連絡先・受講テーマを記入し、こうとう若者・女性しごとセンターへ ☎5836-5160、FAX3637-2351 申 http://koto-shigoto.jp/

日程	対象	定員(申込順)	テーマ
10/2(火)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)
10/3(水)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)
10/11(木)10:00~12:00	女性	32人	仕事と家庭 自分らしくいられるための「時間活用術」
10/17(水)10:00~12:00	どなたでも	32人	自分を知り、相手を理解するためのエゴグラム(性格診断)活用講座
10/19(金)10:00~12:00	女性	15人	より良い人間関係をつくる「褒め力」上達レッスン
10/23(火)10:00~12:00	どなたでも	32人	今さら聞けない ビジネスマナー基礎講座
10/31(水)10:00~12:00	どなたでも	32人	職場のイライラも解決 心のリラックス法

*初めて当センターをご利用の場合には、センターの利用登録が必要になります。
*10月度セミナーからすべての講座で、受講が初めての方を優先。

こうとう若者の女性しごとセンター 新卒・第2新卒者のための 就職支援講座

プログラム説明会
時 9月18日(火)、10月15日(月)、11月19日(月)・30日(金)
午前10時~11時(いずれかに参加希望があれば随時開催します。お問い合わせください)
場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメラアプラザ9階) 区民で平成31年3月卒業予定者または既卒3年以内で求職中の方各4人(初めの方を優先し、申込順) 費 無料
申 9月15日(土) から電話またはファクスに①氏名②連絡先③希望の講座④参加希望日を記入し、こうとう若者・女性しごとセンターへ

学生就職支援のプロの講師による「応募書類作成」と「面接対策」に特化した集中講座で、早期内定獲得を目指します。
また、随時、求人紹介も行います。担当のキャリアアドバイザーなどスタッフが、内定獲得までを全力でサポートします。
時 ①10月29日(月)、11月7日(水)、12月4日(火)・10日(月)
のいずれか1日、午後1時~4時
②11月1日(木)・9日(金)、12月5日(水)・13日(木)のいずれか1日、午後1時~4時
場 ①まだ間に合う!現役面接官による面接対策講座 阿部淳一郎(株)ラーニングエンタティメント代表取締役
申 9月15日(土) から電話またはファクスに①氏名②連絡先③希望の講座④参加希望日を記入し、こうとう若者・女性しごとセンターへ

申込のみ受付 費 無料 場 川口淳一郎(国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構(JAXA)シニアフェロー、宇宙科学研究所宇宙飛行工学研究系教授)
申 9月18日(火) 午前9時半から電話またはファクスに①会社名②担当者名③参加人数と参加者名④電話番号を記入し、こうとう若者・女性しごとセンターへ
☎(5836)5161
FAX(3637)2351
場 経済課雇用支援担当
☎(3647)8581
FAX(3647)8442
申 http://koto-shigoto.jp/