

凡例 時日時 場所 集集合 対象 定員 費用 内容 講師 保 一時保育 締切日 申 申込 問 問合先 HP ホームページ Eメール

グランチャ東雲

夏の講座 参加者募集

7月から開講する夏の講座の参加者を募集します。詳細は、グランチャ東雲で配布するチラシやホームページ(HP) <http://tokyoyymca.or.jp/grancha>をご覧ください。

来館の際は、公共交通機関または送迎バスをご利用ください。期間7、8、9月(講座によって開講期間が異なります)

場 グランチャ東雲(人) 60歳以上の区内在住・在勤の方(講座ごとに抽選) 費 講座により異なる(有料の講座は開始1週間前までに支払い)

東京五輪音頭-2020- 盆踊りバージョン 踊り方講習会

地域の盆踊りで踊って、東京2020大会を盛り上げよう。来年に迫った東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を今年の夏はみんなで盛り上げませんか。

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に合わせてリニューアルされた東京五輪音頭を地域の盆踊り大会で皆さんに踊っていただけるよう講習会を開催します。

地域の盆踊り大会を前に振付をマスターするチャンスです。家族やご近所の皆さんと一緒に踊って来年の大会を盛り上げましょう。

時 場 下表のとおり 人 どの

日付	会場	問合先
7/2(火)	亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)	☎5609-9571 FAX5609-9574
7/4(木)	深川スポーツセンター(越中島1-2-18)	☎3820-5881 FAX3820-5884
7/5(金)	東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)	☎5606-3171 FAX5606-3176
7/9(火)	深川北スポーツセンター(平野3-2-20)	☎3820-8730 FAX3820-8731
7/12(金)	スポーツ会館(北砂1-2-9)	☎3649-1701 FAX3649-3123

*時間はいずれも18:00~19:30(17:30開場)

スポーツ会館「夏季教室」暑さに負けないからだ作り

7月から夏季教室を開催します。短期間教室なので、お話し受講にぴったりです。

時 場 左表のとおり(抽選) スポーツ会館 6月13日(木) 必着 申 往復はがきに①教室名②受講者氏名・ふりがな③生年月日④学年⑤性別⑥郵便番号・住所⑦電話番号(日中必ず連絡の取

教室名	期間	時間	対象	定員	料金
転ばぬ先のトレーニング 火曜コース	7/2~9/17の火曜(8/13を除く全11回)	13:30~14:30	60歳以上	各30人	5,610円
転ばぬ先のトレーニング 金曜コース	7/5~9/27の金曜(8/16を除く全12回)	13:30~14:30	60歳以上	各30人	6,120円
シルバー体操A★★	7/19~8/30の金曜(7/26、8/16を除く全5回)	9:00~10:00	60歳以上~おおむね80歳以下	60人	1,750円
シルバー体操B★★		10:15~11:15		各70人	1,750円
シルバー体操C★★		11:30~12:30		各70人	1,750円
60歳からのチェアピクス★	7/17~8/28の水曜(8/14を除く全6回)	9:30~10:30	60歳以上	40人	2,100円
ロコモ予防教室★	7/18~8/29の木曜(8/15を除く全6回)	9:30~10:30	60歳以上	30人	2,100円
気楽にヨガ①	7/16~8/27の火曜(8/13を除く全6回)	13:30~14:30	一般	各25人	3,360円
気楽にヨガ②		16:00~17:00			3,360円
パワーヨガ	7/19~8/30の金曜(8/16を除く全6回)	10:00~11:00	一般	各25人	3,360円
気功	7/16~8/27の火曜(8/13を除く全6回)	14:45~15:45			3,360円
脂肪燃焼エクササイズ	7/17~8/28の水曜(8/14を除く全6回)	9:30~10:30	一般	60人	3,360円
太極拳	7/19~8/30の金曜(8/16を除く全6回)	10:00~11:30			3,360円
レディースヨガ(火)	7/16~8/27の火曜(8/13を除く全6回)	10:00~11:00	一般女性	各25人	3,360円
レディースヨガ(金)	7/19~8/30の金曜(8/16を除く全6回)	13:30~14:30			3,360円
骨盤調整ストレッチ①	7/17~8/28の水曜(8/14を除く全6回)	10:45~11:45	一般女性	各25人	3,360円
骨盤調整ストレッチ②		12:00~13:00			3,360円
ハワイアンフラ	7/16~8/27の火曜(8/13を除く全6回)	11:00~12:00	2歳未満の子どもと女性の保護者	各25組	3,960円
ママヨガ(火)		11:15~12:15			3,960円
ママヨガ(金)	7/19~8/30の金曜(8/16を除く全6回)	11:15~12:15	2歳未満の子どもと女性の保護者	各25組	3,960円
ひよこ体操(火)	7/16~8/27の火曜(8/13を除く全6回)	10:00~10:50			3,660円
ひよこ体操(水)	7/17~8/28の水曜(8/14を除く全6回)	10:00~10:50	2歳未満の子どもと女性の保護者	各40組	双子 4,260円
パンピ体操(火)	7/16~8/27の火曜(8/13を除く全6回)	11:00~11:50			3,060円
パンピ体操(水)	7/17~8/28の水曜(8/14を除く全6回)	11:00~11:50	2歳未満の子どもと女性の保護者	各30人	3,060円
わんぱく体操(木)	7/18~8/29の木曜(8/15を除く全6回)	14:45~15:30			3,060円
わんぱく体操(金)	7/19~8/30の金曜(8/16を除く全6回)	14:45~15:30	2歳未満の子どもと女性の保護者	各40人	3,060円
チャレンジ体操(木)	7/18~8/29の木曜(8/15を除く全6回)	15:45~16:45			3,060円
チャレンジ体操(金)	7/19~8/30の金曜(8/16を除く全6回)	15:45~16:45	2歳未満の子どもと女性の保護者	各40人	3,060円
子ども体操	7/17~8/28の水曜(8/14を除く全6回)	16:00~17:00			3,060円

*60歳以上を対象とした教室は★が多いほど強度が上がります。

休館・休止つづき
深川スポーツセンター
 6/22(土)午後の大体育室(バドミントン)の一般公開を中止。大会開催のため 問 深川スポーツセンター ☎3820-5881、FAX3820-5884

亀戸スポーツセンター
 6/23(日)14:30~16:30、大プール3コースの一般公開を中止。体験会のため 問 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

深川北スポーツセンター
 6/30(日)全日、体育室の一般公開(卓球・バドミントン)を中止。大会開催のため 問 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

官公署

戦没者追悼式の参列者募集
 時 8/15(木) 場 全国戦没者追悼式:日本武道館(千代田区北の丸公園2-3)、東京都戦没者追悼式:文京シビックホール(文京区春日1-16-21) 人 東京都に居住する戦没者のご遺族の方各200人(電話予約。各遺族団体の会員は、それぞれの団体にご相談してください) 締 6/14(金) 申 電話で東京都福祉保健局計画課援護恩給担当 ☎5320-4076

6月は浸水対策強化月間
 6/1(土)~30(日)は、「浸水対策強化月間」です。東京都下水道局では雨季前の施設総点検を実施しています 問 東京都下水道局東部第一下水道事務所お客さまサービス課 ☎3645-9263(平日8:30~17:15) HP <http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>

若洲ゴルフリンクス ゴルフアカデミー(ジュニアスクール)
 時 7~9月の木曜・金曜のいずれか週1回(全9回)17:00~(約1時間) 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 人 小・中学生10人(申込順) 費 無料 申 6/15(土)から電話で若洲ゴルフリンクス練習場(13:30~16:00) ☎3522-3370

木場公園 わんぱく防災フェスタ
 時 6/9(日)9:30~13:00※雨天時一部変更あり 場 木場公園ミドリム周辺 人 どなたでも(親子で参加) 内 消防署・警察署・自衛隊の体験型プログラムなど 申 当日直接会場へ 問 木場公園 ☎5245-1770

その他

こうとう創業支援セミナー
 創業に必要な基礎知識やノウハウを学ぶことができます 時 7/6・13・27、8/10(土曜全4回)13:00~17:15 場 アジアスタートアップオフィス MONO(青海2-5-10テレコムセンタービル東棟14階) 人 創業を目指す方各回20人(申込順)※女性・シニアの方も大歓迎 費 1回3,000円、4回通し参加券10,000円 内 マーケティング・資金調達、ビジネスプラン作成・発表 申 6/5(水)からMONOホームページで ☎6426-0955(平日10:00~18:00) HP <https://mono-seminar2019.peatix.com>

認知症カフェ「アロマカフェ」開催
 時 6/13(木)14:00~16:00 場 千田福祉会館1階洋室(千田21-18) 費 無料(飲食実費100円~) 内 利用者の交流、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 問 ライフレッシュ・ケア江東 ☎5677-5075、FAX3699-0828

江東区認証保育所 合同就職相談面接会
 時 6/29(土)13:00~16:00 場 亀戸文化センター大研修室(亀戸2-19-1カメラアプラザ2階) 人 保育の仕事を探している方・興味のある方 費 無料[共催]ハローワーク木場 申 当日直接会場へ 問 江東区認証保育所施設長会ひまわり保育室(水野) ☎3647-4868

隅田川クリーン大作戦
 隅田川流域の勝どき橋と桜橋の間を徒歩でごみを回収します 時 6/15(土)8:45~12:00[ルート]①勝どき橋②桜橋右岸③石川島公園④桜橋左岸 集 ①勝どき橋西詰(中央区築地6)②④桜橋(墨田区向島5-1先、橋の中央)③石川島公園パブリック広場(中央区

佃2-1-5) 費 無料(傷害保険有) 締 6/14(金) 申 ファクスに参加者の氏名・住所・電話番号、希望ルートを記入し、実行委員会事務局へ送付のうえ、当日直接いずれかの集合場所へ 問 隅田川クリーンキャンペーン実行委員会事務局(藤原) ☎・FAX3841-0677

区民ファミリーキャンプの集い親子で、思い切り、夏を満喫!
 時 7/19(金)~21(日)※2泊3日 場 若洲公園キャンプ場(若洲3-2-1) 人 区内在住・在勤・在学の親子(子どもは4歳以上)25組80人(抽選) 費 1人8,500円(食事代・保険代等) 締 7/1(月)消印有効 申 往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢(生年月日)・性別・電話番号・参加人数(1組3~6人)を記入し、〒136-0073北砂5-20-3-812江東区レクリエーション協会 野田悦子へ ☎3646-3369

ラジオ体操指導者講習会
 時 6/25、7/2(火曜全2回)18:30~20:00 場 深川北スポーツセンター(平野3-2-20) 集 18:00 人 区内在住・在勤の方 費 無料[持ち物]上履き・運動のできる服装・飲み物 師 多胡肇(東京都ラジオ体操連盟常任相談役)ほか 申 電話またはファクスで氏名・住所・電話番号・年齢を江東区ラジオ体操連盟(田中)へ連絡のうえ当日会場へ※当日受付もできます ☎・FAX3643-2920

毎週水曜、区役所本庁舎および豊洲特別出張所(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター3階)の窓口時間を午後7時まで延長しています。取り扱い業務の詳細は各担当窓口へご確認ください。