

講座・催しものつづき

小学生かけっこ教室

運動会の徒競走に向けて走り方のコツを覚えて一等賞を目指そう 時 9/21(土)10:00~12:00 場 深川北スポーツセンター体育室 区内在住・在学の小学3~5年生の方50人(抽選)※最小催行人数35人 費 510円 師 池田剛(日本体育協会公認指導員JAAF公認ジュニアコーチ) 8/31(土)必着 往復はがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日、年齢⑤性別⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名を記入し、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ郵送または窓口(普通はがき持参)で※深川北スポーツセンターホームページからも申込できます ☎3820-8730、FAX3820-8731 [https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center6/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/)

リフレッシュヨガ教室

時 9/12~12/19の木曜(全15回)14:00~15:00 場 潮見野球場・庭球場クラブハウス内会議室(潮見1-1-1) 区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選 費 8,250円 師 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) 8/31(土)必着 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤住所⑥区外在住で区内在勤の方は勤務先・所在地、区内在学の方は学校名⑦電話番号⑧ヨガ歴⑨マット貸出の有無を記入し、〒136-0081夢の島1-1-1夢の島野球場クラブハウス内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX03-3522-0855

障害者福祉センター リフレッシュ体操教室・陶芸教室・絵手紙教室

1. リフレッシュ体操教室 時 10/1~11/26の火曜(10/22を除く全8回)10:00~11:00 区内在住の障害者・難病の方20人(9/5(木)10:30から公開抽選) 区 筋トレや脳トレ、ストレッチ

2. 陶芸教室 時 10/9~令和2年2/26の第2・4水曜[午前コース]10:00~12:00[午後コース]13:30~15:30(いずれも全9回) 区内在住の障害者・難病の方

各コース10人(9/5(木)10:40から公開抽選) 区 ろくろや手びねりによる作品製作

3. 絵手紙教室

時 10/10~令和2年2/13の第2木曜(全5回)10:00~12:00 区内在住の障害者・難病の方20人(9/5(木)10:50から公開抽選) 区 季節のモチーフを使用した作品製作

※いずれも 場 障害者福祉センター 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回240円)※住民税非課税の方は免除および、2は教材費500円(釉薬代等全9回分)・粘土代(1kg200円)(実費)、3は教材費500円(モチーフ代全5回分)・画材代5,448円(送料込・初めての方のみ)(実費) 9/4(水)必着 往復はがき(1教室につき1枚)に教室名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

健康センター 栄養相談・運動相談(9・10月分)

専門の指導員による個別指導を行います。お気軽にご相談ください。本人以外にお子さんやお孫さんの相談も受け付けます。

1. 栄養相談 時 9/15(日)・22(日)、10/13(日)・20(日)各13:00~16:00 区 食に関するお悩み・効果的な運動・サプリメント摂取方法など

2. 運動相談 時 9/22(日)、10/20(日)各13:00~16:00 区 体組成測定・血管年齢・歩行姿勢チェックの診断をもとに個別にアドバイス

※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 区 各6人程度(申込順)※1人約20分程度 申 8/25(日)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

健康センター 健康講演会「笑いと健康」

「笑うことは健康にさまざまな効果があると言われてはいるけど、何ができるようにいいの?」この講演で笑いのプロが「笑える毎日」のコツを伝

授します。「お金のかからない健康法」の術を、ぜひお楽しみください 時 9/23(月・祝)14:00~16:00 場 健康センター4階会議室(東陽2-1-1) 区 80人(抽選) 費 無料 師 柳家小志(落語家・二ツ目「喬」の字)、社会福祉士等) 9/3(火)必着 往復はがきに①笑いと健康②氏名③年齢④住所⑤電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ郵送または健康センターホームページで ☎3647-5402、FAX3647-5048 [https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center7/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center7/)

保健 HIV・梅毒抗体検査・相談(9月分)

時 下表のとおり 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 費 無料 区 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 区 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3615-7171

	日程	受付時間
検査日	9/9(月) 9/30(月)	9:00~10:00
結果日	9/30(月) 10/7(月)	10:00~10:30

がんの夜間相談窓口(9月分)

「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます。お気軽にご利用ください 時 9/6(金)18:00~20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料 申 当日直接会場へ 区 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889、FAX3615-7171

休日版両親学級(10月分)

時 場 別表のとおり 区内在住で初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦50組(抽選) 費 無料 区 先輩パパ・ママ体験談、講演、参加者との交流ほか 往復はがきに①江東区休日版両親学級希望②参加希望日(第2希望まで記入可※第2希望は第1希望より遅い日程※出産予定月により、11月の日程を第2希望にできます。詳細は下記ウェブサイトを参照)③夫婦の名前・ふりがな④住所⑤電話番号⑥出産予定日を記入し、〒102-0083千代田区麹町4-3-29VORT紀尾井坂

6階ナーチャーウィズ(株)「江東区休日版両親学級」担当へ郵送またはウェブ(<http://nurture-wiz.com/kotoku-ryoshin-gakkyu>)で※各保健相談所では平日版両親学級を毎月開催しております。詳しくは、各保健相談所までお問合せください 区 ナチャーウィズ(株)(委託事業者) ☎5275-2525、FAX5275-0005、城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651、深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557、深川南部保健相談所 ☎5632-2291、FAX5632-2295、城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006

開催日	会場	対象者	申込期間※
10/12(土)13:30~16:00	総合区民センター(大島4-5-1)	1~3月出産予定の方	9/14(土)~21(土)
10/20(日)13:30~16:00	江東区文化センター(東陽4-11-3)	2~4月出産予定の方	9/22(日)~29(日)

※郵送の場合は必着

生活習慣病予防講演会

「大腸がんの予防と早期発見」

江東区のがん患者数で最も多いのは大腸がんです。今回の講演では、病気と予防について、わかりやすく解説します。ぜひご参加ください 時 9/10(火)14:00~16:00(受付13:30~) 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 区 40人(申込順) 師 石原聡一郎(東京大学医学部附属病院大腸・肛門外科教授) 申 8/26(月)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

お口の機能元気アップ講座 ~口もとからアンチエイジング~

軟らかいものばかり食べる・食べこぼしがあるなど、お口のトラブルは、低栄養につながります。バランスのとれた食事をとり、お口のケアをすることで、健康寿命を延ばし、若さを保ちましょう 時 9/19(木)10:00~11:30 場 城東保健相談所1階講堂(大島3-1-3) 区内在住・在勤の方 区 ①講義・実技「食事を安全においしく食べるための口体操」②講義「噛む力を維持するための食事」 申 8/26(月)9:00から城東保健相談所に電話または窓口で ☎3637-6521、FAX3637-6651

9月の健康相談等		城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	委託実施				備考		
区分	対象者	対象住所	下欄※1をご参照ください		下欄※2をご参照ください		妊婦	妊婦	妊婦	妊婦	妊婦	備考
一般精神保健相談	一般区民	電戸・大島・東砂(1丁目~3丁目)にお住まいの方	6(金)・26(木) 13:30~15:30	11(水)9:30~11:45 27(金)13:30~15:45	3(火) 14:00~16:00	13(金) 13:30~15:30	妊婦健康相談	妊婦健康相談	妊婦健康相談	妊婦健康相談	妊婦健康相談	○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。
思春期精神保健相談		24(火) 14:00~15:30	11(水) 9:30~11:45	10(火) 14:00~16:00	12(木)14:15~16:30 24(火)9:30~11:45							
子育て相談		12(木)・27(金) 13:30~15:30	20(金) 13:30~15:30	27(金) 13:30~15:30	27(金) 13:30~15:30							
酒害相談		6(金)・20(金) 13:30~15:30	4(水)・17(火) 14:00~16:00	4(水)・18(水) 14:00~16:00	6(金)・20(金) 14:00~16:00							
高齢者精神保健相談		20(金) 13:30~15:30	12(木) 13:30~15:45	偶数月に実施		6(金) 13:30~15:30						
難病療養相談		9(月) 13:30~15:00	19(木) 13:30~15:30	19(木) 13:30~15:00	今回の予定はありません							
栄養相談		9(月)・30(月) 9:00~15:30	9(月)・30(月) 9:00~15:30	12(水)・25(水) 9:00~15:30	13(金)・27(金) 9:00~15:30							
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	13(金)・20(金)・27(金) 13:30~16:00	13(金)・20(金)・27(金) 13:30~16:00	13(金)・20(金)・27(金) 13:30~16:00	11(水)・18(水)・25(水) 13:30~16:00							
4か月児健康診査	(個別通知制)	10(火)・18(水)・24(火)	12(木)・19(木)・25(水)	10(火)・18(水)・24(火)	9(月)・24(火)							
育児学級	9~10か月児の保護者	18(水)9:00~11:00	11(水)9:30~11:30	12(木)9:30~11:00	10(火)9:30~11:30							
	1歳6か月~2歳児の保護者	25(水)9:00~11:00	18(水)9:30~11:30	25(水)9:30~11:10	17(火)9:30~11:30							
3歳児健康診査	満3歳になったお子さん(個別通知制)	11(水)・17(火)・25(水)	11(水)・18(水)・26(木)	11(水)・17(火)・25(水)	3(火)・10(火)・30(月)							
1歳児・2歳児歯科相談	(個別通知制)	対象者には個別に郵送でご案内します										

