

講座・催しものつづき

深川東京モダン館  
圓橋の会、江東モダン亭

1. 圓橋の会

時 11/30(土) 15:00~(開場14:30)  
入 50人(申込順) 費 予約2,500円、  
当日2,800円 内 圓朝作怪談「牡丹燈籠」最終章[出演]三遊亭圓橋

2. 江東モダン亭

時 12/1(日) 14:30~(開場14:00)  
入 50人(申込順) 費 1,500円 内  
区内在住の若手落語家らによる寄席  
[出演]三遊亭歌扇ほか

※いずれも 場 深川東京モダン館  
(門前仲町1-19-15) 申 11/6(水)から  
電話で深川東京モダン館 ☎5639-  
1776、FAX5620-1632 内 http://www.  
w.fukagawatokyo.com/

中川船番所資料館 散策ツアー  
・水辺のワークショップ

1. 特別展観覧と周辺散策ツアー

特別展「路面電車と江東」を観覧した  
後、資料館周辺を散策します。職員  
の解説付きです 時 12/1(日) 13:  
30~16:00※少雨決行 場 中川船番  
所資料館2階展示室(大島9-1-15)、  
資料館周辺 入 小学生以上15人(申  
込順)※小学3年生以下は保護者同伴  
費 大人200円、小・中学生80円  
師 中川船番所資料館職員、江東区  
文化観光ガイド

2. 水辺のワークショップ「貝がらや  
サンゴを使ったクリスマスツリー」

LEDランプにワイヤーを巻きつけ、  
ツリーを作ります 時 12/8(日) 10:  
00~12:00 場 中川船番所資料館  
入 3歳以上15人※小学3年生以下は  
保護者同伴(申込順) 費 1,000円  
師 ココペリプラス

※いずれも 申 11/10(日) 9:00から  
中川船番所資料館に電話または窓口  
で ☎3636-9091、FAX3636-9094

社協カフェ「みんなの居場所」

時 場 下表のとおり 内 ①社協カ  
フェ「みんなの居場所」(10:00~13:  
00)②福祉・ボランティア相談(10:  
00~12:00)③イベント「ゲームで体  
験☆身近な福祉」(10:30~11:30)  
入 どなたでも 費 無料 申 当日直  
接会場へ 内 江東区社会福祉協議会  
地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX  
5683-1570

日程	場所	地区
11/20 (水)	総合区民センター7階第5会 議室(大島4-5-1)	城東 北部
11/27 (水)	千石地区集会所1階洋室 (千石1-13-13)	深川 北部

「あんしん江東」講習会

今すぐ始める生前整理(終活)

時 12/7(土) 10:00~12:00 場 高齢  
者総合福祉センター3階研修室(東陽  
6-2-17) 入 100人(申込順) 費 無料  
内 誰もが苦手意識を持つ整理と片  
付け。多くの整理現場に携わってき  
た講師が、今すぐできる整理術をわ  
かりやすく説明します 師 石見良教  
(整理コーディネーター) 申 11/5  
(火)から電話またはファクスに氏名  
・電話番号を記入し、「あんしん江東」  
へ ☎3647-1710、FAX5683-1570

健康センター 健康度測定

トレーニングルームの利用には健  
康度測定が必要ですが※測定の結果に  
より利用できない場合があります※  
利用は結果が出てからになります  
時 12/7(土)・14(土)・21(土)の午  
前中(1人約2時間) 場 健康センター  
(東陽2-1-1) 入 1日12人(申込順)  
費 7,000円(3か月以内の血液検査  
結果をお持ちの方は5,000円) 内 血  
圧測定、血液検査(14項目)、安静時

および運動負荷心電図検査、問診、  
骨密度測定、運動カウンセリング  
申 11/5(火)9:00から健康センター  
に電話または窓口で ☎3647-5402、  
FAX3647-5048

短期健康づくり講座

1. 呼吸コアトレ

時 11/29、12/6・13(金曜全3回) 10:  
00~11:00 入 区内在住・在勤・在学  
で15歳以上(中学生除く)の方40人  
(申込順) 費 1,860円 内 呼吸法を  
中心に、関節部位や筋肉を本来の動  
きによみがえらせます。可動域の広  
がった関節で運動効率を上げ、気にな  
る部分の引き締めを行います

2. 脳トレエクササイズ

時 11/19・26、12/3・10(火曜全4回)  
13:30~14:30 入 区内在住・在勤で  
50歳以上の方40人(申込順) 費  
2,480円 内 座ったままで行う体操  
やリズムに合わせて腕や手を動かす  
ことで、脳を活性化し、脳の処理機  
能を高めます

※いずれも 場 健康センター(東陽2  
-1-1) 申 11/6(水)9:00から健康セ  
ンターに電話または窓口で ☎3647-  
5402、FAX3647-5048

ASC杯バドミントンダブルス大会

時 12/22(日) 8:45~受付 場 有明  
スポーツセンターA棟7階大体育室  
入 区内在住・在勤・在学(中学生を  
除く15歳以上)80組160人(抽選) 費  
1組1,400円(シャトル代含む) 内 男  
女別・クラス別ダブルスリーグ戦形  
式、部別に開催(A:江東区バドミン  
トン協会1部登録者/相当、B:同協会  
2部登録者/相当、C:同協会3部登録  
者/相当、D:同協会4部登録者/相当、  
E:初心者) 申 11/15(金)必着 申  
往復はがきに①参加希望クラス(A  
~E)、ペアを組む2人の②氏名(ふり  
がな)③性別④年齢⑤住所※在学・  
在勤の方は、学校名・会社名と所在  
地⑥電話番号⑦江東区バドミントン  
協会に加盟の方は、クラブ名・登録  
クラス・登録番号を記入し、〒135-  
0063有明2-3-5有明スポーツセンター  
へ郵送または各スポーツセンター  
備え付けの申込用紙に必要事項を記  
入し、有明スポーツセンター窓口(は  
がき1枚持参)で※ホームページから  
も申込できます ☎3528-0191、FAX  
3528-0192 内 https://www.koto-  
hsc.or.jp/sports\_center4/

東京2020競技会場を巡るウォー  
キング&トーチ作りツアー

時 11/23(土・祝) 10:00~12:00 場  
有明スポーツセンター(有明2-3-5)  
周辺競技会場、パナソニックセンタ  
ー東京 入 小学生と保護者20組(抽  
選)※約3km歩ける方 費 1人200円  
内 建設中の競技会場を巡りながら  
家族の記録と記憶に残る思い出の1  
ページを作る。ゴール地点のパナソ  
ニックセンター東京では過去大会の  
本物のトーチを見学し、お子さんは  
トーチ作りに挑戦 申 11/14(木)  
有明スポーツセンター窓口で※  
ホームページからも申込できます ☎  
3528-0191、FAX3528-0192 内 https://  
www.koto-hsc.or.jp/sports\_  
center4/

少年少女サッカー教室

時 12/1(日) ①10:00~12:00(小学4  
・5年生)②13:30~15:30(小学5・6年  
生) 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2)  
入 区内在住の小学生各回250人(抽  
選) 費 無料[主管]江東区サッカー  
連盟[指導協力]FC東京 申 11/15  
(金)必着 申 往復はがき(1人1枚)に  
①講座名②住所③氏名(ふりがな)④

性別⑤年齢⑥電話番号⑦学校名⑧学  
年⑨保護者氏名を記入し承諾印⑩参  
加希望の番号を記入して、〒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(はがき1枚持  
参)で※健康スポーツ公社ホームペ  
ージ( 内 https://www.koto-hsc.  
or.jp)からも申込できます ☎3820-  
8730、FAX3820-8731

クライミング「トップロープ  
安全講習会(12月)」

講習を修了した方は、センターの  
トップロープを利用できます 時 12  
/14(土)9:30~11:30 場 深川スポ  
ーツセンター1階 入 中学生以上の方6  
人(区内在住・在勤・在学の方を優先  
し抽選)※4人に満たない場合は開催  
を中止 費 3,080円 申 11/17(日)必  
着 申 はがきに①トップロープ安全  
講習会②住所③氏名(ふりがな)④年  
齢⑤性別⑥電話番号⑦区内在住・在  
学の方は勤務先(学校)を記入し、〒  
135-0044越中島1-2-18深川スポーツ  
センターへ※ホームページ( 内  
https://www5.revn.jp/koto-  
hsc2/)からも申込できます ☎3820-  
5881、FAX3820-5884

卓球クリニック

全日本卓球選手権大会ダブルス4  
連覇の藤井寛子さんを講師にお招き  
し、「見る」と「楽しむ」から学べるイ  
ベントを行います 時 11/30(土) 9:  
30~12:00(予定)(受付開始9:00)  
場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 入  
どなたでも100人(区民を優先し抽  
選) 費 無料 師 藤井寛子(バタフラ  
イ・アドバイザースタッフ) 申 11/22(金)必着 申  
往復はがきに①卓球クリニック②受講者名・ふりが  
な③年齢・学年④性別⑤住所⑥電話  
番号⑦保護者氏名を記入し、〒136-  
0073北砂1-2-9スポーツ会館※ホ  
ームページからも申込できます ☎3649  
-1701、FAX3649-3123 内 https://  
www.koto-hsc.or.jp/sports\_cen  
ter1/

障害者水泳教室

時 11/17(日) 9:30~11:00 場 スポ  
ーツ会館プール(北砂1-2-9) 入 お  
むつの取れている3歳以上の愛の手  
帳または障害者手帳をお持ちの方25  
人(申込順) 費 無料 内 受講者のレ  
ベルに合わせた指導 申 11/5(火)か  
らスポーツ会館にある申込用紙に必  
要事項を記入し、ファクスまたは窓  
口で ☎3649-1701、FAX3649-3123

ここにこノルディックウォーキ  
ング教室(障害のある方対象)

時 11/19(火) 10:00~12:00※雨天  
中止 場 夢の島競技場周辺 入 高校  
生以上の自力歩行が可能な障害のあ  
る方10人(抽選)※付添いの方は募集  
人数対象外 費 無料 内 リュックサ  
ックなど両手が空くかばんで参加※  
ボランティアの方も同時募集(障が  
い者スポーツ指導員の活動実績とな  
ります) 申 11/13(水)必着 申 往復  
はがき(1人1枚)に①講座名②住所③  
氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話  
番号⑦どのような障害⑧付添い有無  
⑨無料レンタルストックの要不要  
(ボランティア希望の方は「ボランテ  
ィア」と記載のうえ①~⑥・⑨と障  
がい者スポーツ指導員資格の有無)  
を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2  
夢の島競技場内屋外スポーツ施設事  
務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855

Xmas・お正月に向けての  
ハンギングバスケット講座

家のフェンスや玄関先を華やかに  
飾ってお客様をお迎えしませんか。

作り方を丁寧にお教えします 時 11  
/30(土) 13:00~15:00 場 豊洲公園  
遊具広場前(豊洲2-3-6) 入 10人(申  
込順) 費 6,000円 申 11/22(金)  
申 11/5(火)から電話で豊洲ぐるり  
パークセンターへ ☎3520-8819 内  
http://toyosugururi.jp 申 info@  
toyosugururi.jp

産業会館フェア(物産展)

区内各種団体・企業による食料品  
・日用品・衣類等の展示販売を開催。  
おすすめスイーツ・美味しいもの、  
お買い得商品を多数ご用意。皆さん  
ふるってご来場ください 時 11/16  
(土) 10:00~16:00 申 当日直接会場  
へ 場 内 産業会館(東陽4-5-18) ☎  
3699-6011 内 http://www.koto-  
sangyokaikan.jp

おいしい珈琲の淹れ方教室

おいしい珈琲の淹れ方を専門イン  
ストラクターが丁寧に教えます(特  
製ケーキ・お土産付) 時 11/16(土)  
①10:30~12:00②13:30~15:00 場  
産業会館(物産展会場特設教室)(東  
陽4-5-18) 入 各回16人(申込順)※  
申込は1組2人まで 費 1,500円 師  
ドールコーヒーインストラクター  
申 11/5(火) 10:00から産業会館に  
電話または窓口で ☎5634-0522、FAX  
3699-6017 内 http://www.koto-  
sangyokaikan.jp

ビバ!! 第二あすなろ祭り

時 11/16(土) 10:30~14:00 内 模  
擬店、バザー、自主商品販売、オリ  
ジナル缶バッジづくり、ゲームコー  
ナー、イベント等 申 当日直接会場  
へ[ボランティア募集]ご協力いただ  
ける方は、直接お問い合わせください  
場 内 第二あすなろ作業所(毛利  
2-1-14) ☎3846-6508、FAX3846-6500

保 健

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 11/29(金)  
13:30~15:00(受付13:00~) 場 深  
川保健相談所(白河3-4-3-301)多目  
的室 入 区内在住・在勤の方25人(申  
込順) 内 ①講義・実技「食事安全  
にのしく食べるための健口体操」  
②講義「噛む力を維持するための食  
事」 師 深川保健相談所歯科衛生士  
・管理栄養士 申 11/5(火)9:00から  
深川保健相談所歯科衛生士・栄養士  
に電話または窓口で ☎3641-1181、  
FAX3641-5557

講演会「ミライの私のカラダと  
セルフケア」

女性にはその年代にあった健康づ  
くりが大切です。女性ホルモンの分  
泌量は年代によって大きく変化し、  
身体やこころにさまざまに影響しま  
す。月経トラブル、妊娠・出産、女  
性特有のがんや生活習慣病など、年  
代によって気をつけたい病気や症状  
も違います。10代~40代の方、親子  
での参加もおすすめです 時 11/16  
(土) 14:30~16:30(受付14:00) 場  
城東保健相談所(大島3-1-3) 入 30  
人(申込順) 費 無料 師 長岡美樹  
(宮益坂メリーレディースクリニック  
院長) 申 11/5(火)9:00から電話  
で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX  
3637-6651

女性のなやみとDVホットライン  
☎3647-9551

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守  
相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。  
相談日 月曜~土曜(祝日・年末年始を除く)9:00~17:00※木曜は20:00まで