

お知らせつぎ

若者のトラブル110番

関東甲信越ブロック悪質商法被害防止共同キャンペーンの一環として、「若者のトラブル110番」を実施します 時 3/10(火)9:30~16:00 場 国消費者センター(扇橋3-22-2) ☎3647-9110(相談専用)、FAX5683-0318

講座・催しもの

はじめての体操教室 inスポーツセンター(4~7月)

「まずは負荷の弱い運動から始めたい」「身近な所で運動を継続できる仲間作りをしたいが、どうしたらよいか?」という方におすすめです。教室内で修了後の継続活動に向けたグループ交流も行います 時 場 下表のとおり 入 65歳以上の運動習慣がない初めて利用する区民(教室の趣旨をご理解いただけた方で要支援・要介護認定者を除く)各施設20人(申込順) 費 無料 申 3/6(金)から実施場所に電話または窓口で 国 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

実施場所	実施日時※
スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701	水曜 13:30~15:00
深川スポーツセンター(越中島1-2-18) ☎3820-5881	火曜 9:00~10:30
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	木曜 9:00~10:30

※実施場所にご確認ください

幼児親子の野遊びくらぶ・春組(2・3歳児対象)

敷地内のビオトープ等で身近な自然と触れ合いながら遊びます 時 ①4/8②5/13③6/10(水曜全3回)10:00~11:30 場 えこっくる江東 入 全3回に参加できる、初回の時点で満2~3歳児の方と保護者12組24人(区民の方を優先し、抽選。当選者のみに3月中旬に郵送で通知) 費 300円(全3回分材料費) 内 ①草花遊び・いきもの探し②おいしくて暮らしに役立つ草探し(天ぷらの試食を予定※小麦アレルギーのある方は試食不可)③土遊び 師 中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校) 締 3/14(土)必着 申 窓口またははがきに①講座名「幼児親子の野遊びくらぶ」②こどもの氏名・ふりがな③年齢と月齢(4/8時点)④こどもの性別⑤参加する保護者氏名と続柄⑥郵便番号・住所⑦電話番号⑧小麦アレルギーの有無を記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東へ※区ホームページからも申込できます ☎3644-7130、FAX3644-7135

草木染めワークショップ「桜で染めるシルクストール」

桜の木片を使い、シルクストールを赤みのある茶系に染めます 時 4/3(金)14:00~16:00 場 えこっくる江東 入 16歳以上の方、20人(乳幼児の同伴不可。区内在住、在勤、在学の方を優先し抽選、当選者のみ3/25(水)ごろ通知) 費 2,200円(材料費込) 師 中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校) 締 3/13(金)必着 申 窓口またははがきに①草木染め②郵便番号・住所(在勤・在学の方は勤務先・学校名と住所を併記)③氏名④ふりがな⑤年齢⑥電話番号を

記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東へ※区ホームページでも申込できます ☎3644-7130、FAX3644-7135

グランチャ東雲 春の講座

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 時 4~5月(講座により異なります) 場 グランチャ東雲 入 60歳以上の区内在住・在勤の方(抽選) 費 講座により異なります(有料の場合は、講座開始5日前までにお支払い) 内 「手話教室」「スマートフォン入門」「パソコンに初挑戦」などを開講 締 3/16(月)消印有効 申 往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名②氏名③年齢④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦グランチャ番号(登録済みの方のみ)を記入し、〒135-0062東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)へ ☎5548-1992、FAX5548-1995 師 http://tokyo.ymca.or.jp/grancha

手話講習会(入門・基礎コース)受講生募集

入門・基礎コースは、聴覚に障害のある方への理解とコミュニケーション力を身につけるコースです 時 4/14~令和3年3/9の火曜(全41回)【昼コース】14:00~16:00※開・閉講式は夜間に開催【夜コース】18:30~20:30※令和元年度受講生は不可※ガイダンスの受講が必要です 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17)※4/14開講式は総合区民センター(大島4-5-1) 入 区内在住または在勤・在学の18歳以上(令和2年4/1現在の)健聴者で、手話の学習未経験者で手話の習得に熱意のある方各50人(抽選) 費 無料(テキスト代自己負担)【受講ガイダンス】時 4/7(火)14:00~、18:30~※希望する受講時間帯に参加してください 場 高齢者総合福祉センター【持ち物】受講結果通知用の返信用封筒(長3)、84円切手 締 3/24(火)19:00 申 電話で江東ボランティア・センターへ ☎3645-4087、FAX3699-6266



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「STOP! 特殊詐欺」(10:30~11:30) 入 どなたでも 費 無料 申 当日直接会場へ 国 江東区社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX5683-1570

日程	場所	地区
3/18(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
3/25(水)	千石地区集会所1階洋室(千石1-13-13)	深川北部

障害者福祉センター 春の教室

1. リフレッシュ体操教室 時 4/7~6/2の毎週火曜(5/5を除く

全8回)10:00~11:00 入 20人 内 イスに座って行う体操

2. 絵手紙教室 時 4/9~9/10の毎月第2木曜(8/13を除く全5回)10:00~12:00 入 20人 費 教材費500円・初めてのの方は画材代5,880円(送料込) 内 季節のモチーフなどで絵手紙製作

3. 陶芸教室 時 4/22~8/26の毎月第2・4水曜(7月は第2・3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) 入 各コース10人 費 教材費500円・粘土代(実費) 内 手びねりやろくろを用いた作品作り

※いずれも 場 障害者福祉センター 入 区内在住の障害者・難病の方(詳細はお問い合わせください)(抽選) 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回につき240円※住民税非課税の方等は免除) 締 3/12(木)必着 申 往復はがきに教室名・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1枚持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

お花見ノルディックウォーキング

時 ①3/14(土)②3/21(土)10:00~13:00※雨天中止 場 ①豊住庭球場(東陽6-1-13)周辺②荒川砂町庭球場(東砂3-28-13)周辺 入 20歳以上の健康な方各20人(抽選) 費 無料※両手が空くかばん等持参【共催】NPO法人ななすぼ 締 3/10(火)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②氏名(ふりがな)③性別④年齢⑤住所⑥電話番号⑦経験の有無⑧現在の運動量⑨無料レンタルストックの要不要⑩希望日(両日可)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



栄養相談・運動相談(3月分)

1. 栄養相談 時 3/15(日)・22(日)13:00~16:00 内 食に関する悩み、効果的な運動・サプリメント摂取方法など

2. 運動相談 時 3/22(日)13:00~16:00 内 体組成測定・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) 入 各6人(申込順)※1人約20分 申 3/5(木)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

健康度測定(4月分)

トレーニングルームの利用には健康度測定が必要です※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です 時 4/4(土)・18(土)・20(月)・25(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 3/5(木)9:00から健康センターに電話

または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

ブラインドスイミング体験会

時 3/29(日)10:00~10:45 場 スポーツ会館プール(北砂1-2-9) 入 小学生以上30人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 無料※別途プール個人利用料金 締 3/22(日) 申 スポーツ会館窓口で※ホームページ( 師 http://www.koto-hsc.or.jp/sports\_center1/)からも申込できます ☎3649-1701、FAX3649-3123

中川船番所資料館 イベント

1. 歴史講座「江戸 六阿弥陀を巡る」

時 5/9・23・30、6/13(土曜全4回)13:30~16:00※集合場所は別途案内します 入 20人(抽選) 費 受講料4,000円・教材費300円※交通費別途 締 3/24(火)必着 申 3/10(火)9:00から電話、窓口またはファクス、はがきに講座名、郵便番号・住所、氏名、生まれ年、電話番号・ファクス番号を記入し、〒136-0072大島9-1-15中川船番所資料館へ

2. リバーフェスタ江東2020関連イベント

時 3/14(土)・15(日)10:00~15:30 場 中川船番所資料館 入 どなたでも※小学3年生以下は保護者同伴 費 イベント参加は実費、観覧料は小中学生無料、大人150円 内 マンガ映画上映会(14日のみ)、ゲームやワークショップなど

3. 水辺のワークショップ「春の自然観察ピクニック」

時 4/19(日)10:00~12:00※雨天中止 場 旧中川周辺 申 中川船番所資料館 入 小学生以上20人(申込順)※小学3年生以下は保護者同伴 費 1,000円(保険料含む) 師 ココペリプラス 申 3/10(火)9:00から中川船番所資料館に電話または窓口で

4. 水辺のワークショップ「春の野草のハーバリウムキーホルダー」

時 4/19(日)13:30~15:30 場 中川船番所資料館 入 小学生以上20人(申込順)※小学3年生以下は保護者同伴 費 1,300円(保険料含む) 師 ココペリプラス 申 3/10(火)9:00から電話または窓口で

5. 水辺のスケッチ

時 4/19(日)9:00~12:00 場 中川船番所資料館、旧中川 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 参加費750円(保険料含む) 師 菅野たみお 申 3/10(火)9:00から電話または窓口で

※いずれも 申 中川船番所資料館 ☎3636-9091、FAX3636-9094

江東シネマプラザ 音声ガイド付き上映会 映画「早春」

音声ガイドとは、目の不自由な人の鑑賞を音声で手助けするもので、登場人物の動作や場面環境をシナリオ化し、上映時に小型FMラジオを通してナレーションを流します。ご利用の場合は、イヤホン付ラジオをお貸しします(要予約)。どなたでも利用できますので、お申し出ください 時 3/28(土)○11:00開演○15:00開演 場 古石場文化センター(古石場2-13-2) 費 全席自由500円(付き添いの方は無料)※当日は700円【監督】小津安二郎【出演】淡島千景、池部良ほか 申 3/10(火)10:00から電話で古石場文化センター※13:00から窓口でも販売 ☎5620-0224、FAX5620-0258