

講座・催しものつづき

脱・コロナ不調!今の自分を知る
栄養・運動相談(5月分)

1. 栄養相談

時 5/16(日)10:00~15:50 人 8人
(申込順) 費 無料 内 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランス、口コモ度チェックなど

2. 運動相談

時 5/16(日)13:30~16:30 人 6人
(申込順) 費 無料 内 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など

※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 申 4/15(木)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

中川船番所資料館

朝ヨガ&体にやさしい朝食体験

旧中川のリバーテラスで、ヨガと朝食(軽食)を楽しみませんか。講師が初心者でも取り組めるポーズを丁寧に指導します 時 5/23(日)9:00~10:15※雨天時は5/30(日)に延期予定 場 中川船番所資料館(大島9-1-15)、旧中川リバーテラス 人 高校生以上15人(申込順) 費 1,000円(観覧料込) ※ヨガマット持参 師 Mana(インド政府公認ヨガインストラクター)ほか 申 4/15(木)9:00から中川船番所資料館へ電話または窓口で ☎3636-9091、FAX3636-9094

特別展「渋沢栄一と江東」
ミュージアムトーク

特別展の見どころについてわかりやすくお話しします 時 5/8(土)13:00~13:40、14:30~15:10 場 中川船番所資料館2階展示室(大島9-1-15) 人 小学生以上各回10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50円(観覧料) 師 中川船番所資料館職員 申 4/15(木)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

子ども囲碁指導対局

初心者から上級者まで、プロ棋士との対局を楽しめます 時 7/18(日)12:00~12:45、13:00~13:45、14:00~14:45、15:00~15:45 場 江東区文化センターレクホール(東陽4-11-3) 人 囲碁のルールを知っていて対局ができる5歳(4/1現在)~中学生各回20人(抽選) 費 500円 申 4/15(木)9:00から江東区文化センターに電話または窓口で【子ども囲碁教室参加者募集】囲碁を打ったことのない初心者を対象にした囲碁教室です。

この機会に囲碁のルールを覚えてみませんか。気軽にご参加ください 時 6/6~7/11の日曜(全6回)10:30~12:00 場 江東区文化センター5階会議室 人 全回参加できる5歳(4/1現在)~中学生12人(抽選) 費 100円 師 江東区子ども囲碁指導者の会 申 4/15(木)9:00から江東区文化センターに電話または窓口で ☎3644-8111、FAX3646-8369

障害者福祉センター
コーラス教室

時 5/27、6/24、7/29、8/26、9/30の木曜(全5回)10:00~11:30 場 障害者福祉センター3階会議室 人 区内在住の障害者・難病の方(詳細についてはお問い合わせください)10人(4/23(金)10:30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※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除) 内 季節の歌の合唱など 師 4/22(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

保健

オンライン休日版
両親学級(5月分)

時 下表のとおり 人 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊婦・パートナー(申込順) 費 無料 内 Zoomを利用しての講演および参加者との交流ほか 申 4/15(木)9:00から(公社)東京都助産師会江東地区分会ホームページ(<https://kotomw.jimdofree.com/>)で 問 (公社)東京都助産師会江東地区分会休日版両親学級事務局(委託事業者) ☎090-6212-6556 ② kotomw.pc@gmail.com、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-

開催日	グループワーク	対象者	定員	申込期間
5/9(日)13:30~14:30	なし	5~9月出産予定の方	50組	4/15(木)~22(木)
5/22(土)13:30~14:50	あり	6~9月出産予定の方	30組	4/24(土)~5/1(土)
5/29(土)13:30~14:30	なし	6~10月出産予定の方	50組	5/1(土)~8(土)

総合区民センター 改修工事に伴う施設貸出休止
レクホール・展示ホールなど

総合区民センターは、改修工事のため下記の期間、施設の貸出を休止します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、窓口は通常どおり業務を行います 問 総合区民センター(大島4-5-1) ☎3637-2261、FAX3683-0507

【貸出休止期間】※文化コミュニティ財団管理施設部分

- レクホール…………… 令和4年1~2月
- 展示ホール…………… 令和4年1月
- 第1研修室…………… 令和4年1月、5/23(月)~6/10(金)
- 上記以外の貸出施設… 令和4年5/23(月)~6/10(金)

2295、城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006

30代のための健診
(生活習慣病予防健診5月分)

時 場 下表のとおり 人 健診日現在30~39歳の区民の方各会場25人(抽選)※最近1年以内に受診された方はご遠慮ください 費 無料 内 血液・尿検査・腹囲測定等 師 4/20(火)必着 申 はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名(ふりがな)④年齢⑤生年月日⑥性別⑦電話番号を記入し、希望する保健相談所へ郵送または窓口で(重複申込不可)※電子申請も可(パソコンのみ) ⑧ <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> 問 各保健相談所管理係

健診会場	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	5/11(火) 9:00~	5/28(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	5/6(木) 13:10~	5/18(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	5/7(金) 13:15~	5/21(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は6月に実施予定

官公署

東京都子育て支援員研修(第1期)

「子育て支援員」の養成研修(地域保育コース)を東京都が実施します。4/23(金)~5/13(木)(必着)の期間に募集します。申込方法や研修の詳細は、ホームページ(<https://www.fukushizaidan.jp/111kosodate-shien/>)をご覧ください 問 (公財)東京都福祉保健財団 ☎3344-8533【本

その他

(公社)東京青年会議所
課題創造型人材の創出にむけて

未来を担う子どもたちを育てるための講演、レクリエーションを行います。(公財)数学検定協会、文部科学省トビタテ!留学JAPAN、(一社)STEAMJAPANに登壇いただき、今後求められるコミュニケーション能力・課題解決能力を養う方法について、学びます 時 4/17(土)13:00~16:00 場 有明ガーデン芝生エリアホール(有明2-1-6) 人 50人程度(先着順) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 渡辺勝己 ☎090-2655-0699

家庭訪問型子育て支援 ホーム
スタート・ビジター養成講座

あなたの子育て経験を活かして子育て中の家庭を応援しませんか 時 5/27(木)~7/15(木)10:00~16:00(全8回) 場 総合区民センター6階第1会議室(大島4-5-1) 人 全回参加し受講後に訪問活動に関わって頂ける方16人(抽選) 費 無料 内 傾聴ワーク、家庭で活動するうえでのポイント、区の子育て支援施策等 師 5/20(木)【養成講座受講希望者向け説明会】時 5/13(木)10:00~12:00 場 総合区民センター6階第1会議室 申 メールまたはファクスに①氏名②住所③電話番号を記入し、NPO法人こうとう親子センターへ ☎090-2162-8835、FAX3685-3267 ② mail@homestartkoto.com

小さい子どもをお連れの方や、自動ドアを開けることなど、自動で開くため、車いすを使用している方はもちろん、



▲自動ドア

身近なユニバーサルデザイン
「自動ドア」
言葉だけの説明ではわかりづらいかもしれませんが、私たちの生活の中にある、ユニバーサルデザインに配慮された具体例をご紹介します。

自力でドアを開けることなど、自動で開くため、車いすを使用している方はもちろん、小さい子どもをお連れの方や、

このように、実はユニバーサルデザインの工夫は意外と身近な所にもたくさんあります。次回以降もまちの中にあるさまざまな工夫についてご紹介する予定です。新たな発見を通じてユニバーサルデザインについてより理解を深めていただければと思います。 問 まちづくり推進課まちづくり担当(やさしいまちづくり) ☎(3647)9781 FAX(3647)9009

日本語だけでなく、外国語や図記号でも案内することで、日本語がわからない外国から来た方や、言葉が理解できない方でもわかる場合があります。このように、実はユニバーサルデザインの工夫は意外と身近な所にもたくさんあります。

ユニバーサルデザインを知らそう
「ユニバーサルデザインとは」
「ユニバーサルデザイン」という言葉を聞いたことがある方は多いと思います。しかし、「言葉は知っているけど、詳しい内容まではわからない」という方もいるのではないのでしょうか。
国ではユニバーサルデザインを「あらかじめ、障害の有無、年齢、性別、人種等にかかわらず多様な人々が利用しやすいよう都市や生活環境をデザインする考え方」としています。
言葉だけの説明ではわかりづらいかもしれませんが、私たちの生活の中にある、ユニバーサルデザインに配慮された具体例をご紹介します。

大きな荷物を持った方などにも便利です。
【案内表示】
▲総合案内の案内表示