

講座・催しものつづき

リフレッシュヨガ教室

時 9/16~12/16の木曜(9/23を除く全13回) 14:00~15:00、15:30~16:30 場 潮見野球場・庭球場クラブハウス内会議室(潮見1-1-1) 人 16歳以上の健康な方各回10人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 9,750円 師 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) 内 心も体もリフレッシュ! 週一回、自分自身と向き合います。9/6(月)必着 申 往復はがき(1人1枚)またはメール(件名に「リフレッシュヨガ教室応募」と記載)に①教室名と希望時間(第2希望まで)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マット貸出の要不要を記入し、〒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 ⑩ school@di-ksp.jp

朝活水泳事業

出勤前の朝時間を有効活用して心と体の疲れを解消しましょう! 時 10/5~26の火曜(全4回) 7:00~8:00 場 スポーツ会館 人 主に30代~50代の方で25m以上泳げる方25人(区内在住・在勤者を優先して抽選) 費 2,280円 締 9/11(土)必着 申 往復はがき①イベント名②氏名(ふりがな)③年齢④郵便番号・住所⑤電話番号⑥区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号⑦返信はがきに住所・氏名を記入し、〒136-0073北砂1-2-9スポーツ会館へ郵送または窓口で(はがき1枚につき1人) ※ホームページからも申込できます ⑧ ☎3649-1701、FAX3649-3123 ⑨ <https://www.koto-hsc.or.jp/>



上達への道「卓球教室」

時 10/6~10/29の水・金曜(全8回) 18:30~20:00 場 スポーツ会館 人 一般男女30人(抽選) 費 4,500円[主催]江東区卓球連盟 締 9/4(土)必着 申 往復はがきに①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入し、〒136-0073北砂1-2-9スポーツ会館へ郵送 ※ホームページからも申込できます ☎3649-1701、FAX3649-3123 ⑨ <https://www.koto-hsc.or.jp/>

健歩の達人ライト 受講者募集

区内の緑道や公園を中心に、12週に渡って毎回違うコースをウォーキングします。これから運動を始めたい方、仲間と一緒に歩きましょう 時 10/2~12/18の土曜(全12回) 13:00~16:00頃(コースにより変動あり) 場 江東区内 人 区内在住・在勤の概ね40歳以上の方40人(先着順) 費 8,400円 申 8/27(金)9:00から健康センター(東陽2-1-1)に電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

健康講演会「腸内細菌ダイエット~はじめての腸活~」

テレビや雑誌で活躍中の料理研究家・栄養士である重野佐和子さんによる、Zoomを使ったリモート講演会です。ご自身の大腸がんの経験を基に腸活についてお話しいただきます 時 9/23(木・祝) [講演] 14:00~14:30、[質疑応答] 14:40~15:00 人 区内在住・在勤・在学の方49人(先着順) 費 無料 内 腸に良い食べ方、太りにくい食べ方など ※受講にはメールの送受信とZoomの利用ができる環境が必要 師 重野佐和子 申 8/25(水)9:00から申込み専用システム (<https://koto-hsc3.rev.jp/>) で ⑩ 健康センター ☎3647-5402、FAX3647-5048

生活習慣の改善に役立つ 栄養・運動相談(9月分)

[栄養相談] 時 9/26(日) 10:00~15:30 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など [運動相談] 時 9/26(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

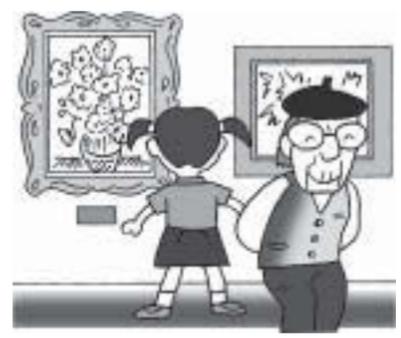
組成測定から見る効果的な運動方法など

※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 申 8/25(水)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

「秋のこうとう文化芸術祭」開催

時 内 下表のとおり 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 費 無料 申 当日直接会場へ ⑩ 江東区文化センター ☎3644-8111、FAX3646-8369

催事名	会期
手工芸展	9/5(日)~10(金) 10:00~16:00 ※9/10(金)は15:00まで
美術展	9/26(日)~10/2(土) 10:00~17:00 ※9/26(日)は13:00から10/2(土)は15:00まで
書道連盟展(一般)、教育部展(子ども)	10/12(火)~17(日) 10:00~17:00 ※10/17(日)は16:00まで
華展	10/23(土)・24(日) 10:00~16:00
写真展	10/31(日)~11/7(日) 10:00~18:00 ※11/7(日)は15:00まで



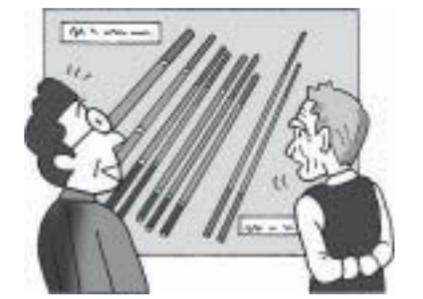
スプリングクラシックコンサート 出演者募集

未来のアーティストの発掘、支援を目的としたコンサートの出演者を募集します。入選者(5人程度)には令和4年3/19(土)に豊洲シビックセンターホールで行われるコンサートに出演していただくほか、文化センターの催しへ出演依頼をするなどの活動サポート体制を用意しています。応募方法・条件の詳細は各文化センターで配布している応募要項、申込書をご覧ください ※ホームページ (<https://www.kcf.or.jp/toyosu/>) からダウンロードできます 人 13歳以上で区内在住・在学・

在勤または区内で演奏活動をおこなったことがあり、応募条件をすべて満たす方 費 無料(入選者からはコンサート出演費5,000円を徴収します) [審査員] 東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団団長ほか 締 9/25(土) 申 申込書、演奏動画のURL、プロフィール写真を豊洲文化センター(豊洲2-2-18)へメールまたは窓口で ☎3536-5061、FAX5560-0505 ⑩ toyosu.sca2022@gmail.com

秋の釣具展示「ハゼ釣り竿」

ハゼ釣りの竿、釣具を展示します。伝統的な和竿をご覧ください 時 9/7(火)~10/17(日) 9:30~17:00(入館は16:30まで) ※月曜休館(祝日の場合は翌日) 費 大人200円、小・中学生50円(観覧料) 申 当日直接会場へ ⑩ 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091、FAX3636-9094



深川江戸資料館

伝統芸能公開「講談」

伝統話芸「講談」。釈台の前に座り、張り扇で台を叩きながら調子を取り、歴史にちなんだ物語を読み上げます 時 9/11(土) 14:00~14:30 費 大人400円、小中学生50円(観覧料) ※中学生以下の方は保護者同伴 [出演] 神田陽子 申 当日直接会場へ ⑩ 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379



▲神田陽子さん

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		妊婦健康相談	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	3(金) 13:30~15:30 30(木) 14:00~15:30	1(水) 9:30~11:30 24(金) 13:30~15:30	6(月) 13:30~15:30	10(金) 13:30~15:45	妊婦健康相談 6か月児健康相談 9か月児健康相談 1歳6か月児健康相談 1歳6か月児健康相談 1歳6か月児健康相談	○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		3(金) 14:00~15:30	8(水) 9:30~11:30	13(月) 14:00~15:30	8(水) 9:30~11:45			
子育て相談		2(木)・24(金) 13:30~15:00	17(金) 13:30~15:30	24(金) 13:30~15:30	3(金) 13:30~15:30			
高齢者精神保健相談		17(金) 13:30~15:30	9(木) 13:30~15:30	偶数月に実施	24(金) 13:30~15:45			
アルコール相談	一般区民	随時行っています。まずは各保健相談所にご相談ください						
難病療養相談	一般区民	13(月) 13:30~14:30	30(木) 13:30~15:30	16(木) 13:30~15:00	今回の予定はありません		妊婦	保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。
栄養相談		13(月)・27(月) 9:00~15:30	6(月)・27(月) 9:00~15:30	9(木)・16(木)・29(水) 9:00~15:30	10(金)・22(水) 9:00~15:30			
4か月児健康診断	(個別通知制)	14(火)・22(水)・28(火)	9(木)・16(木)・22(水)	14(火)・22(水)・28(火)	6(月)・21(火)		妊婦	保健バッグの中に入っている健康診断受診票を都内(歯科の場合)は区内の委託医療機関に提出して、健康診断を受けてください。
育児学級	9~10か月児の保護者	15(水) 9:30~11:00	17(金) 10:00~11:30	9(木) 9:30~10:45	7(火) 9:30~11:30			
	1歳6か月~2歳未満児の保護者	22(水) 9:30~11:00	24(金) 10:00~11:30	29(水) 9:30~10:45	14(火) 9:30~11:00			
3歳児健康診断	(個別通知制)	7(火)・15(水)・21(火)・29(水)	8(水)・15(水)・30(木)	15(水)・21(火)・29(水)	7(火)・13(月)・28(火)			
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						



地域で活動する団体のイベント・活動情報などが集まるポータルサイトです。情報収集・発信の場としてご利用下さい。  
[パソコンから] <http://kotocommu.net/> [携帯電話から] <http://genki365.net/gnkk22/i/>  
※右記の二次元コードからも入れます ⑩ 区民協働推進担当 ☎3647-8570、FAX3647-8441



PC版 携帯版