

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) 入 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 入 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 入 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 入 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 入 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 入 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 入 6人(申込順) 費 無料 内 運動に関する悩みや体

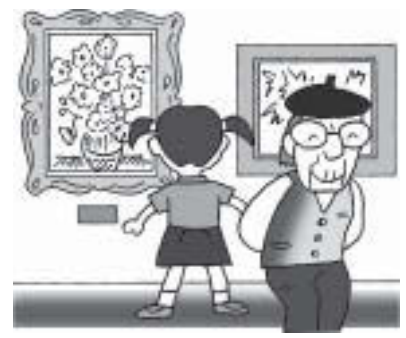
組成測定から見る効果的な運動方法など

※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(こども)	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 入 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

区分	対象者	対象住所	城東保健相談所	深川保健相談所	深川南部保健相談所	城東南部保健相談所	委託実施				備考	
			〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	妊婦健康相談	妊婦健康相談	妊婦健康相談	妊婦健康相談		
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	新生児・産婦訪問指導
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	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						
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)	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。	を、都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。	4か月児健康診断のお知らせに同封されている健康診断受診票を、都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。	関に提出して、健康診断受診票を江東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。	郵送されたそれぞれの健康診断受診票を江東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。	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。	
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										

※9月の両親学級(平日版)開催につきましても詳細はホームページをご確認ください。

は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。

※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番)にお住まいの方  
※2 北砂・東砂4~8丁目・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方

●食の安全については、食の安全係 ☎3647-5812へ ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口 ☎3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口 ☎3647-5870へご相談ください。



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