

### 江東区権利擁護センター「あしん江東」

## 高齢者・障害者の支援、成年後見制度を推進

江東区権利擁護センター「あしん江東」では、日常生活に不安のある高齢の方や障害のある方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、次のような事業を実施しています。

各種相談は、無料でご利用できます。

**福祉サービス総合相談**  
福祉に関する情報提供・利用援助等総合的な相談に応じます。

**弁護士・司法書士による専門相談**  
権利侵害や財産管理など法的な相談に応じます。

**日常生活自立支援事業**  
福祉サービスの利用が一人では困難な方の支援をします。利用の際、サービス内容・利用時間により利用料が必要です。

**成年後見制度の利用推進**  
判断能力が不十分な方の権利や財産を適正に守る成年後見制度の利用相談、講習会の開催を行っています。また、市民後見

## 江東区公式SNSで 区の魅力や行政情報を発信中 Facebook・Twitter・LINE

区ではFacebook・Twitter・LINEの各公式SNSを開設しています。区政情報や区内で行われた事業・イベントの様子などを紹介するほか、緊急情報の取得手段としても役立ちます。ぜひご利用ください※右記二次元コードから入れます 広報広聴課広報係 ☎3647-2299、FAX5634-7538

[Facebook公式アカウント]  
江東区 @city.koto



[Twitter公式アカウント]  
江東区 @city\_koto



[LINE公式アカウント]  
江東区 @city\_koto



人養成、法人後見・後見監督の受任を行います。

**場** 権利擁護センター「あしん江東」(東陽6-1-17高)

☎(3647)1710  
FAX(5683)1570

## 春の講座 受講生募集

ふれあいセンター(老人福祉センター)では生きがいづくり、仲間づくりのために、各種講座や相談事業を実施しています。

春から始まる健康・教養講座の受講生を募集します。

- 区内在住の60歳以上の方で、ふれあいセンター登録者(未登録の方は健康保険証等を持参して登録手続きをしてください)**
- 健康づくり体操各種、文化教養講座など。詳細は各ふれあいセンターで配布の受講案内をご覧ください。**
- 2月21日(月)～3月3日(木)午前9時半～午後4時まで各ふれあいセンター窓口にて**

**活き粋体操だよ!**  
**全員集合ラックス!**  
江東区オリジナルの体操で介護予防

区オリジナルの介護予防体操で楽しく身体を動かす「活き粋体操だよ!全員集合!」の拡大版「全員集合ラックス」を開催します。

活き粋体操の水彩音頭編を監修した黒崎秀子先生をゲストにお迎えし、水彩音頭やレクダンスも行います。楽しく身体も心も動かしましょ。

**時** 3月7日(月)午後2時～

**場** 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3)

**人** 区内在住の方100人(先着順)

**費** 無料

**師** 黒崎秀子(レクダンス講師)

**申** 当日直接会場へ

**問** 地域ケア推進課地域ケア係

☎(3647)4398  
FAX(3647)3165

## こうとろ若者女性しごとセンター 3月度セミナー 参加者募集

就活を乗り切るためのストレス低減法「マインドフルネス講座」等を開催します。未知の世界に挑む就職活動は、不安や落胆などネガティブな感情が多くなりがちです。感情の切り離し方や「今」この瞬間の集中力を高め、ストレスをためず就活を乗り越える手法を学びたい方は、ぜひご参加ください。

**時** 内 下表のとおり **場** ①こうとろ若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメラアプラザ9階)、②下表のとおり **費** 無料 **申** ①3/2/15(火)、②2/17(木)9:30から、①②電話またはホームページで、③ホームページで(申込順) ☎5836-5160、FAX3637-2351 **HP** <https://koto-shigoto.jp/>

①こうとろ若者・女性しごとセンター内				②出張セミナー			
日程	対象	定員	テーマ	日程	対象	定員	会場
3/3(木) 10:30~12:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務Word編-	3/3(木) 14:30~16:30	どなたでも	30人	産業会館2階 第4・5展示室 (東陽4-5-18)
3/3(木) 14:30~16:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務Excel編-	※セミナーのお申し込みには、センターの利用登録が必要。 ※すべての講座で、受講が初めての方を優先し、申込順。月に3講座まで予約可。 ※全てのパソコン講座の受付期間は2/19(土)までで、区民の優先枠(5割)を設け抽選。 2/22(火)当センターホームページで当選者IDを発表。 ※実務Word編は、簡単な表作成や図の挿入などができる方が対象。 ※実務Excel編は、簡単な表作成や四則演算ができる方が対象。 ※実務PowerPoint編は、Word&Excelの基本操作をマスターされている方が対象。			
3/4(金) 14:30~16:30	どなたでも	24人	就活に役立てよう!自分の魅力が引き立つ色とは~パーソナルカラー講座~	③企業向けセミナー (企業からの申込みのみ受付)			
3/8(火) 10:30~12:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務PowerPoint編-	日程	対象	定員	テーマ
3/8(火) 14:30~16:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務PowerPoint編-	3/14(月) 10:00~12:00	区内中小企業の方(経営者・従業員)向け	24人	「職場定着」入社3日が定着の肝! (オンライン受講あり)
3/9(水) 10:30~15:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -応用Excel編-				
3/10(木) 10:30~12:30	どなたでも	24人	働く自信が湧く、一歩踏み出すためのマインドセット講座(オンライン受講あり)				
3/11(金) 14:30~16:30	どなたでも	24人	働く上で知っておきたい労働法の基本知識(オンライン受講あり)				
3/12(土) 10:30~12:30	どなたでも	24人	職場で活かせるコミュニケーション術				
3/16(水) 10:30~12:30	どなたでも	24人	書き出して見えてくるわたらしらさ ~自己分析講座~				
3/17(木) 10:30~12:30	どなたでも	24人	準備しておけば大丈夫 ~面接対策講座~				
3/18(金) 10:30~12:30	どなたでも	24人	自信をつけるビジネスマナー基礎講座				
3/22(火) 10:30~12:30	どなたでも	24人	面接や職場で活かそう ~印象力UP講座~				
3/23(水) 10:30~12:30	どなたでも	24人	魅力が伝わる! ~受かる応募書類のためのワンポイント講座~				
3/25(金) 10:30~12:30	どなたでも	24人	怒りの感情コントロール術 ~アンガーマネジメント講座~				

## 男女共同参画推進センター 女性のからだケア講座

更年期をはじめ、PMS(月経前症候群)や妊娠・出産期に表れる女性特有の不調について原因と対策を学ぶ講座です。生涯を通じた女性ホルモンの変化を知り、自分自身のからだを心を整えましょ。講座では、心地よからだを動かす体操なども行います。楽しみながら知識

**時** 3月19日(土)午前10時～

**場** 男女共同参画推進センター1・2研修室(扇橋)

**人** 女性24人(申込順)

**費** 無料

を身に付け、人生を健康で快適に過ごすヒントを見つけましょ。

**師** 岡谷幸子(NPO法人ちえぶら認定更年期ライフデザイナー ファシリテーター)

**保** 幼児(1歳6か月～就学前)10人程度(無料・申込時要予約)

**申** 2月15日(火)午前9時から男女共同参画推進センターに電話または窓口で※区ホームページからも申込可

☎(5683)0341  
FAX(5683)0340

