

講座・催しものつづき はじめてのノルディック ウォーキング体験会

マスターインストラクターによるノルディックウォーキングの基礎講習を行う体験会です。近隣の約3.6kmのコースを歩きます 時 3/19(土)9:50~12:00 集 健康センター(東陽2-1-1) 入 ノルディックウォーキング未経験者で中学生を除く15歳以上の方40人(申込順) 費 800円 申 2/25(金)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

育児応援プログラム 「ハローハッピーベビーズ」

お子さんといっしょにスポーツセンターで楽しい時間を過ごしませんか。ベビーマッサージ・親子体操のほか、申込不要の「消防署員による情報コーナー」もイベントと同じ日(14:30~15:30)に開催します。

1. ベビーマッサージ

大人気のベビーマッサージで親子ともにリラックス。パパの参加も大歓迎です 時 3/21(月・祝)14:00~14:45 入 ハイハイ前の子と親25組(区内在住、在勤、在学の方を優先し、抽選) 費 1,000円

2. 家族みんなでエンジョイ体操

家族みんなで楽しく体操をしましょう 時 3/21(月・祝)15:30~16:30 入 未就学児の子と親計56人(区内在住、在勤、在学の方を優先し、抽選) 費 ひとり500円

※いずれも 場 深川スポーツセンター1階武道場 締 3/10(木)必着 申 往復はがきに①イベント名②代表者氏名・ふりがな③お子さんの生年月日④参加人数⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦区内在勤、在学の方は勤務先および学校名・所在地・電話番号を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ郵送または窓口で(はがき1枚持参) ※健康スポーツ公社ホームページ(HP) <https://www.koto-hsc.or.jp/> から申込可 ☎3820-5881、FAX3820-5884

季節を感じるウォーキング 参加者募集

座学で効果的なウォーキング方法

を学んだ後、実技を通してウォーキングが習慣となるための講座を開催します 時 3/21(月・祝)9:30~12:00 場 亀戸スポーツセンター小体育室など 入 5km程度歩く体力のある中学生以上の方20人(区内在住・在勤・在学を優先し、抽選) 費 800円 締 3/13(日)必着(WEB申込は23:59まで) 申 往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥区内在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターまで郵送または窓口にて※ホームページ(HP) <https://koto-hsc3.rev.jp/> から申込可 場 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX 5609-9574

健康

お口の機能元気アップ講座 ~口もとからアンチエイジング~

軟らかいものばかり食べる・食べこぼしがあるなど、お口のトラブルは低栄養につながります。バランスのとれた食事をとり、お口のケアをすることで、健康寿命を延ばし、若さを保ちましょう 時 3/17(木)10:00~11:00 場 城東保健相談所1階講堂(大島3-1-3) 入 区内在住・在勤の方10人(申込順) 内 ①講義「噛む力を維持するための食事」②講義・実技「食事を安全に楽しく食べるための健口体操」 師 城東保健相談所管理栄養士・歯科衛生士 申 2/28(月)9:00から城東保健相談所に電話または窓口で ☎3637-6521、FAX3637-6651

HIV・梅毒抗体検査・相談(3月分)

時 下表のとおり 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 費 無料 内 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 場 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3647-7068

| 日程 | 受付時間 |
|---------------------|-------------|
| 検査日 3/14(月) 3/28(月) | 9:00~10:00 |
| 結果日 3/28(月) 4/11(月) | 10:00~10:30 |

がんの夜間相談窓口(3月分)

「がんの疑いがある」「診断を受け

た」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます。お気軽にご利用ください 時 3/4(金)18:00~20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料 申 当日、マギーズ東京へ電話連絡のうえ会場へ ☎3520-9913 場 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889、FAX3615-7171



生活習慣の改善に役立つ 「栄養相談・運動相談」(3月分)

【栄養相談】時 3/20(日)10:00~15:30 入 8人(申込順) 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 3/20(日)13:30~16:30 入 6人(申込順) 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) 費 無料 申 2/25(金)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

由官公署

春の火災予防運動 深川・城東消防署がイベント開催

火災の発生を防ぎ、万が一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的に、3/1(火)~7(月)に春の火災予防運動を実施します。深川・城東消防署で各種イベントを行いますので、ぜひお越しください。

1. ファイヤープラザinふかがわ有明2022春

時 2/27(日)11:00~14:00(雨天縮小) 場 有明ガーデンスポーツエンターテインメント広場(有明2-1-8) 内 消火体験、AED体験、起震車体験、啓発コーナー、ハイパーレスキュー隊車両展示など(予定) 場 深川消防署 ☎3642-0119、FAX3641-4422

2. 城東消防フェアinアリオ北砂

時 3/5(土)11:00~14:00(雨天縮

小) 場 アリオ北砂正面入口(北砂2-17-1) 内 はしご車乗車体験、起震車体験、AED体験、啓発コーナー、特殊車両展示、店内回遊クイズなど 場 城東消防署 ☎3637-0119、FAX 3683-5380 ※いずれも 申 当日直接会場へ

その他

キッズ・小学生 エアロビクス教室

リズム感、柔軟性、筋力そして協調性、がんばる心を養います 時 [前期]4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10・31、8/7・28、9/11・25(日曜全12回)[後期]10/2・23、11/13・20・27、12/11、令和5年1/8・22、2/12・26、3/12・26(日曜全12回)①小学生クラス9:30~10:30②キッズクラス(3~6歳児)10:45~11:45 場 深川スポーツセンター多目的室(越中島1-2-18) 入 各クラス10人(申込順) 費 前期・後期各12,000円(別途2,000円を連盟年会費・保険料として徴収) 申 2/26(土)9:00から電話で江東区エアロビクス連盟(担当:星順子) ☎090-1771-8249※体験レッスン1回無料・要予約(レッスン日2/27(日)・3/13(日)ほか) [主催] 江東区エアロビクス連盟 (HP) <https://aero-sports.wixsite.com/hp-koutou>

講座「子育てに モンテッソーリ教育を」

こどもの「自分で育つ力」は、大人の待つ意識で大きく伸びます。35年にわたるモンテッソーリ教育の実践の中で得た実例とともにお話しします 時 3/19(土)9:30~11:30 場 森下文化センター AVホール(森下3-12-7) 入 0~3歳くらいまでのこどもがいる保護者100人(申込順) ※こども同伴・車いす可 費 無料 申 2/28(月)からホームページまたはファクスに①氏名(全員分)②住所③電話番号を記入し、一緒に遊ぼう会(秋田)へ ☎080-5442-7429、FAX3641-3926 (HP) <https://blog.goo.ne.jp/issnoni-asobou>

| 3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1-8-15-102 ☎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 妊婦健康診断 6か月児健康診断 9か月児健康診断 1歳6か月児健康診断 | ○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。 |
| 一般精神保健相談 | 一般区民 | 亀戸・大島・東砂(1丁目~3丁目)にお住まいの方 | 18(金)・24(木) 13:30~15:30 | 2(水)9:30~11:30 25(金)13:30~15:30 | 7(月) 13:30~15:30 | 11(金) 13:30~15:45 | 妊婦 | ○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 | | 4(金)・29(火) 14:00~15:30 | 9(水) 9:30~11:30 | 14(月) 14:00~15:30 | 9(水) 9:30~11:45 | 令和3年9月生 | 産 新生児 | |
| 子育て相談 | | 3(木)・25(金) 13:30~15:00 | 18(金)・28(月) 13:30~15:30 | 25(金) 13:30~15:30 | 4(金) 13:30~16:30 | 令和3年6月生 | 産 新生児 | |
| 高齢者精神保健相談 | | 今回の予定はありません | 10(木) 13:30~15:30 | 偶数月に実施 | 25(金) 13:30~15:45 | 令和2年9月生 | 産 新生児 | |
| アルコール相談 | 一般区民 | 相談は随時行っています。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 | 14(月) 13:30~15:00 | 24(木) 13:30~15:30 | 17(木) 13:30~15:00 | 今回の予定はありません | | 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 | | 7(月)・28(月) 9:00~15:30 | 7(月)・28(月) 9:00~15:30 | 3(木)・23(水) 9:00~15:30 | 11(金)・23(水) 9:00~15:30 | 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。 | | |
| 両親学級(平日版) | 赤ちゃんが産まれるご夫婦 | 開催についての詳細はホームページをご確認ください。 | | | | | | |
| 4か月児健康診断 | (個別通知制) | 8(火)・16(水)・22(火) | 10(木)・17(木)・23(水) | 8(火)・16(水)・22(火) | 7(月)・15(火) | | 保健バッグ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 | 16(水)9:30~11:00 | 18(金)10:00~11:30 | 10(木)9:30~10:45 | 8(火)9:30~10:30 | | | |
| | 1歳6か月~2歳未満児の保護者 | 23(水)9:30~11:00 | 25(金)9:30~10:30 | 23(水)9:30~10:45 | 15(火)9:30~10:30 | | | |
| 3歳児健康診断 | (個別通知制) | 1(火)・9(水)・15(火)・23(水) | 9(水)・16(水)・24(木) | 9(水)・15(火)・23(水) | 8(火)・14(月)・22(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 | | | | | | |

