

講座・催しものつづき

心を整えるヨガ教室
リフレッシュヨガ教室

1. 心を整えるヨガ教室
 時 4/4~7/4の第1・3・5月曜(全8回) 14:00~15:15 入 ヨガ経験のある16歳以上の健康な方12人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)
 費 9,600円 [持ち物] マット(貸出有)、ヨガブロック・ベルト(貸出無)
 内 ヨガのアーサナを使い、ヨガ哲学や呼吸法などを学びます

2. リフレッシュヨガ教室
 時 4/7~7/7の木曜(5/5を除く全13回) 13:50~14:50、15:10~16:10
 入 16歳以上の健康な方各回12人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)
 費 9,750円 内 心も体もリフレッシュ! 初心者の方も大歓迎です
 ※いづれも 場 潮見野球場・庭球場クラブハウス内会議室(潮見1-1-1)
 師 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) 編 3/25(金) 必着 申 往復はがき(1人1枚)またはメール(件名に「心ヨガ教室応募」または「リフレッシュヨガ教室応募」と記載)に①教室名と希望クラス(リフレッシュヨガ教室は第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
 e school@di-ksp.jp



中川船番所資料館
春の釣具コーナー「溪流竿」

ヤマメ、イワナなどの溪流釣りに使用する江戸和竿を展示します 時 3/15(火)~5/22(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) [監修] 蜂谷功 申 当日直接会場へ 場 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091、FAX3636-9094

保 健

30代のための健診
(生活習慣病予防健診4月分)

時 場 下表のとおり 入 健診日現在30歳~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 編 3/22(火) 必着 申 はがきに①健診名②郵便番号・住所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

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	4/12(火) 9:00~	4/22(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	4/6(水) 13:10~	4/19(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	4/1(金) 12:45~	4/15(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	4/1(金) 9:00~	4/15(金) 13:00~

入し、希望する保健相談所へ郵送または窓口で(重複申し込み不可) ※電子申請も可(パソコンのみ) 申 <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> 内 各保健相談所管理係

障害等で歯科診療が受けにくい方に「かかりつけ歯科医」を紹介
 在宅で療養されている高齢の方や、心身の障害のために通院が難しい方等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間] 9:00~12:00、13:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 申 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

歯 官 公 署

高齢者交通事故防止イベント
城東交通安全フェスティバル

時 3/20(日) 13:00~14:00 ※小雨決行 場 亀戸十三間通り商店街(明治通り) 内 ①高齢者に多い自転車交通事故再現(スタントマンによるスケアード・ストレイト) ②サポカー(自動ブレーキ)体験③交通相談窓口(運転免許証返納等) 申 当日直接会場へ 内 城東警察署交通総務係 ☎3699-0110、FAX3615-3570

若洲ゴルフリンクス ゴルフ
アカデミー(ジュニアスクール)

ジュニア初級者を対象としたPGA、LPGA会員によるレッスンです 時 4~6月の水・木・金曜のいずれか週1回(全9回) 17:00~(約1時間) 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 入 小・中学生15人(申込順) 費 無料 申 3/19(土) 13:30から電話で若洲ゴルフリンクス練習場(13:30~16:00) ☎3522-3370

春休み子どもスイミング教室

1. あっぷプール
 時 3/26(土)・27(日)、4/2(土) 11:00~12:00、3/29(火)・31(木) 12:00~13:00 ※子ども1人につき保護者1人入場可、要保護者同伴 入 各回年中~小学1年生2人(申込順) 内 顔付け・パタ足・水中移動等水慣れ練習

2. はじめてプール
 時 3/26(土)・27(日)、4/2(土) 12:30~13:30、3/29(火)・31(木) 13:30~14:30 入 各回小学2~4年生2人(申込順) ※子ども1人につき保護者1人入場可、小学3年生以下は要保護者同伴 内 けのび、グライドキック、クロール等泳ぎの基礎練習
 ※いづれも 費 各1,100円 申 3/15(火) からBumB(ぶんぶ)東京スポーツ文化館へ電話または窓口で予約(こうとう区報を見たとお伝えください)。予約後、当日会場でチケット購入 場 内 BumB東京スポーツ文化館(夢の島2-1-3) ☎3521-7321、FAX3521-3506

その 他

脱孤育て 子育て応援イベント
こうとう子育てポシットFesta

笑顔で、安心して子育てをしたい皆さんに、子育て支援情報をお届けするイベントを開催します 時 3/28(月) 10:00~15:00 場 アリオ北砂1階リーフコート(北砂2-17-1) 入 どなたでも 費 無料(一部有料のブースあり) 内 ブース出店、パネル展

改修工事に伴う利用休止
亀戸スポーツセンター

亀戸スポーツセンターは、改修工事のため下記の期間、施設の利用を休止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします 内 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574 申 https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/

【利用休止期間】

- 大体育室…… 7/1(金)~令和5年3月末
- 小体育室…… 11/1(火)~12月末
- プール…… 12/1(木)~令和5年3月末
- 全館…… 12月中旬~末日



▲亀戸スポーツセンターホームページ

示にて、子育て支援情報を発信 [出店] ことみせ事務局、革バンドづくり、工作ワークショップ、オーガニック化粧品、シリアのカワイイ雑貨、かめっこ縁日、ホントの紙ねんど、ママの骨盤ケア体験、0歳からEnglish! 歌と読み聞かせ 内 (一社) ママリングス ☎080-4163-8447 [e] info@momrings.jp 申 <http://www.kosodate-pochette.com>

「ゴルフ始めませんか?」視聴者参加型ゴルフ体験番組 参加者募集

レッスンプロ指導の下、ゴルフの基礎からコースデビューまで楽しく学び、ゴルフを通じた健康促進・仲間づくりに繋がる区民参加型スポーツ番組に参加いただける方を募集します。性別不問、60歳以上大歓迎 時 5月~10月(1組4回(4日)レッスン) 場 千葉県内の練習場・ゴルフ場 入 区内在住の20歳以上のゴルフ未経験者および再開者、初心者9人(1組3人×3組)(抽選) 費 20,000円 ※クラブ・シューズ無料レンタル [主催] 「みんなでエンジョイゴルフ」番組制作・放送実行委員会(江東区ゴルフ連盟、アコーディアゴルフ、東京ベイネットワーク(株)) 編 3/31(木) 申 3/14(月) 10:00から電話で東京ベイネットワーク(大貫) (月~金曜10:00~16:00) ☎0120-44-3404、FAX3640-3100

みんなで楽しく!
スローエアロビック

楽しく体を動かすことで記憶力を高め、認知症を予防しましょう 時 4/7・21、5/12・19、6/2・16、7/7・21、8/4・18、9/1・15、10/6・20、11/10・17、12/1・15、令和5年1/12・19、2/2・16、3/2・16(木曜全24回) ①中高年クラス9:30~10:30 ②元気なシニアクラス10:45~11:45 場 深川スポーツセンター2階多目的室(越中島1-2-18) 入 各クラス10人(申込順) 費 月3,000円(別途2,000円を連盟年会費、保険料として徴収) [主催] 江東区エアロビック連盟 申 3/26(土)9:00から電話で江東区エアロビック連盟(武井久枝) ☎090-4005-3233 ※入会随時・体験レッスン1回無料 申 <https://aero-sports.wixsite.com/hp-koutou>

ラブ(背山) ☎3534-0519

還暦野球 会員募集

時 水・土曜12:00~14:00 場 主に夢の島野球場(夢の島1-1-1) 入 55歳以上の方 費 入会金1,000円、月会費1,000円 内 ニュージョイフル東京(佐藤健一) ☎090-3435-5315

江戸伝統工芸木目込み人形 貴方のお人形を作ってみませんか

時 土曜10:00~16:00 場 ダイアパレス猿江恩賜公園集会室(猿江2-16-23) 費 月会費500円 内 お好きな物を作ってお楽しみいただけます。今は来年の干支(卯)を作っています。お節句のお人形も作ります。講師を目指すコースもあります 内 本郷美智子 ☎090-2334-4025

初心者大歓迎!
こども囲碁教室参加者募集!

時 第1・第3土曜10:30~12:00 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 入 5歳から中学3年生まで 費 無料 内 囲碁に興味のあるこどもたち! まずは体験しませんか 内 伊藤 ☎090-1200-7064 [e] ito-kenichi@ezweb.ne.jp

団員募集! 合唱の好きな仲間を集う楽しい混声合唱団です

時 毎月第3日曜14:30~17:00(月1回) 場 臨海小学校音楽室(門前仲町1-1-6) 入 男女経験問わず 費 月会費1,500円 内 合唱の好きな方どなたでも、初心者見学歓迎 申 栗飯原俊文先生(指揮・指導二期会会員) 内 東部混声合唱団団長(鈴木俊朗) ☎090-9013-5528

江東区還暦野球部員募集

健康のために楽しくやりましょう 時 水・土曜8:00~12:00(月6回程度) 場 主に夢の島野球場(夢の島1-1-1) 入 50~65歳くらいの方 費 入会金1,000円 内 東京ファイターズ 旗洋市 ☎090-3002-0575、水口 ☎090-1544-1258

麻雀教室

健康マージャン初心者募集 時 毎週木曜13:00~17:00 場 総合区民センター(大島4-5-1) 入 麻雀初心者で70歳位までの男女 費 受講料無料。諸費・用具使用料600円(1日) 内 親切丁寧な教えます。麻雀を覚えて頭脳の体操により認知症を予防しましょう 内 千葉 ☎090-8116-0028

マレットゴルフ会員募集

時 毎日9:15~11:30 ※悪天候中止 場 木場公園コース(木場4丁目※木場口) ほか辰巳海浜・辰巳緑道・豊洲 入 どなたでも 費 月300円 内 ゴルフのルールで競技。コースは緑の多い公園の自然の中で清々しく毎日プレーを楽しんでいます。健康増進に 内 江東区マレットゴルフ協会(長谷川春江) ☎080-5088-5524

みんなのひろば

毎週木曜、朝から一緒に泳ごう「お試し参加」大歓迎

時 木曜9:00~11:00 場 東京辰巳国際水泳場、BumB東京スポーツ文化館 入 初心者からマスターズスイマーまでの水泳愛好者 費 入会金2,000円、月会費4,000円、お試し700円 内 楽しく丁寧に指導します。希望者は大会参加あり 内 あめんぼく

女性のなやみとDVホットライン
☎3647-9551

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守
相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。
相談日 月曜~土曜(祝日・年末年始を除く)9:00~17:00 ※木曜は20:00まで

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介し、内容については直接申・問までお問い合わせください。