講座・催しものつづき

健康センター・各スポーツセンター　夏季教室

7月から始まる夏季教室では、シニア体操・ヨガ教室など短期教室を開催します。運動習慣づくりのきっかけにぜひご参加ください 締 下表のとおり。詳細はお問い合わせいただくか、健康スポーツ公社ホームページ(HP https://www.koto-hsc.or.jp)または各スポーツ施設のツイッターをご覧ください 問 各スポーツ施設

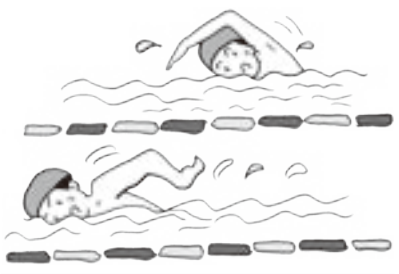
開催施設名	申込締切
健康センター(東陽2-1-1) ☎3647-5402　FAX3647-5048	6/30(木)
スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701　FAX3649-3123	6/30(木)
深川スポーツセンター(越中島1-2-18) ☎3820-5881　FAX3820-5884	6/30(木)
有明スポーツセンター(有明2-3-5) ☎3528-0191　FAX3528-0192	6/24(金)

江東区民水泳大会

時 8/13(土)[受付]小学生8:00～8:30、中学生・高校生・一般・壮年12:30～13:00※参加者は必ず受付し、招集を受けること 場 東京辰巳国際水泳場(辰巳2-8-10)※来場は公共交通機関をご利用ください 人 区内在住・在勤・在学の方※児童・生徒の引率は保護者が行うこと[部別・種目]下表のとおり[出場種目制限]1人2種目まで。小学生のみ1人1種目(リレー・メドレーリレーは除く)。リレー種目は1団体部別ごと男女各1チームまで(小・中学生は個人・クラブチームでのリレー参加不可) 費 小学生100円、中学生200円、高校生以上300円 締 6/30(木) 申 区内各スポーツセンターにある申込書(健康スポーツ公社ホームページ(HP https://www.koto-hsc.or.jp/sports_festival/)からも入手可)に必要事項を記入し、区内各スポーツセンター窓口で(申込書の提出のみメールでも可) 問 有明スポーツセンター☎3528-0191、FAX3528-0192

	性別	小学生	中学生	高校生	一般	壮年
自由形	男	100 50	100 50	100	100 50	50
	女			50	50	
平泳ぎ	男	50	100	100	100 50	50
	女		50	50	50	
バタフライ	男	50	100	100	50	50
	女		50	50		
背泳ぎ	男	50	100	100	50	50
	女		50	50		
リレー	男	200	400	400	200	
	女		200	200		
メドレーリレー	男	200	200	200	200	
	女					

※リレー・メドレーリレーは4人1組
※壮年は男女とも45歳以上
※単位はすべて「m」



少年少女水泳教室

時 7/17(日)・18(月・祝)10:00～12:00(全2回) 場 明治小学校(深川2-17-26)、浅間竪川小学校(亀戸9-22-4) 人 区内在住の小・中学生各会場80人(抽選) 費 無料[主管]江東区水泳連盟 締 6/24(金)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①教室名②希望会場名③住所④氏名(ふりがな)⑤性別⑥年齢⑦電話番号⑧学校名⑨学年⑩保護者氏名(承諾印を押印)を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ☎3647-5402、FAX3647-5048

朝活ヨガ教室

出勤前の朝時間を有効活用して充実した1日を過ごしましょう 時 7/12～9/6の火曜(8/16を除く全8回)7:30～8:15 場 スポーツ会館 人 主に30代～50代の方30人(区内在住・在勤者を優先し、抽選) 費 4,000円 締 6/21(火)必着 申 往復はがきに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(はがき1枚につき1人)で※健康スポーツ公社ホームページ(HP https://www.koto-hsc.or.jp/)からも申込可 ☎3649-1701、FAX3649-3123

のびのびノルディックウォーキング教室

時 7/5(火)10:00～13:00※雨天中止 場 夢の島競技場、夢の島公園 人 高校生以上の方10人(抽選) 費 無料 内 ノルディックウォーキングの基礎練習・実歩※ストックを持つため、両手が空くリュックサックなどを持参 締 6/24(金)必着 申 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページ(HP https://www.di-ksp.jp/school)または、往復はがき(1人1枚)に①のびのびノルディックウォーキング教室②氏名(ふりがな)③性別④年齢⑤住所⑥電話番号⑦経験の有無⑧現在運動の有無⑨無料レンタルストックの要不要を記入し、〒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☎3522-0846、FAX3522-0855

夢スタ・アスリートクラブ

基本技術習得から健康増進、初心者から上級者まで楽しめる陸上競技教室です 時 7/8～9/30の金曜(8/19、9/23を除く全11回)18:30～20:30 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 人 小学4年生以上の健康な方30人(抽選) 費 高校生以上5,500円、小・中学生2,200円 師 日本体育協会陸上競技指導員ほか 締 7/1(金) 申 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページ(HP https://www.di-ksp.jp/school)で 問 屋外スポーツ施設事務所☎3522-0846、FAX3522-0855

夏休み親子消費者講座「親子で学ぼう！身近なエシカル消費」

私たちが人や社会、地域、環境にやさしい「エシカルな商品」を選ぼうとするとき、参考になるのが商品に付けられた「認証ラベル」です。認証ラベルとは、第三者機関が基準を設け、その基準に適合しているかを審査のうえ、認められた商品に付けられるラベルのことをいいます。私たちがエシカル消費をするうえで重要な手がかりとなるため、この講座を通じてどのような認証ラベルがあるのか学んでみましょう 時 7/27(水)14:00～15:30 場 パルシティ江東3階研修室(扇橋3-22-2) 人 区内在住・在学の小学生と保護者15組(抽選。保護者は1人) 費 無料 師 (一社)日本サステナブル・ラベル協会 締 7/13(水)消印有効 申 往復はがき(1組1枚)に①講座名②参加希望の親子の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2パルシティ江東2階消費者センターへ※区ホームページからも申込可 問 消費者センター☎5683-0321、FAX5683-0318

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団公開リハーサル

江東区芸術提携団体、東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団演奏会のリハーサルを公開します。今回は、東京シティ・フィル常任指揮者の高関健による直前リハーサルです。生の管弦楽の響きをお楽しみいただきながら、音楽が創りあげられていく模様をどうぞお楽しみください 時 7/8(金)12:00～13:00※リハーサルの進行状況により、開始・終了時間が若干変わる場合があります 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) 人 どなたでも200人(申込順)※未就学児不可 費 無料 申 6/16(木)から電話でティアラこうとう☎5624-3333、FAX3635-5547

移動動物園が豊洲公園にやってくる！「動物フェス2022」

かわいい小さな動物や普段なかなか出会えない珍しい動物たちに会いに来ませんか。会場では「動物クラフトワークショップ」も開催。くまや犬、虫などを木の実等で作ります。キッチンカー等が出店するトヨスノマルシェやこだわりのものを販売する豊洲スタイルマーケットも同時開催します 時 6/25(土)・26(日)11:00～16:00 場 豊洲公園(豊洲2-3-6)[ふれあい動物園] 時 6/25(土)11:00～15:00 場 豊洲公園芝生広場 費 無料[動物クラフトワークショップ] 時 6/25(土)・26(日)11:00～16:00 場 豊洲公園遊具広場前 人 各日100人(先着順) 費 200～300円 師 高須賀幸英(草木染工房「遊染」代表)
※いずれも 申 当日直接会場へ 問 豊洲ぐるりパークセンター☎3520-8819 HP https://toyosugururi.jp e event@toyosugururi.jp

保　健

オンライン講座「お家で出来るピラティスと離乳食講座」

自分の健康を後回しにしがちな、赤ちゃんのお世話をしているママとパパへ、お部屋で赤ちゃんと一緒に楽しくできる運動や、離乳食の進め方やレシピを動画で紹介します。区公式YouTubeチャンネル(下記二次元コード)または区ホームページから視聴できます[視聴可能期間]7/29(金)17:00まで 人 生後5か月児～約9か月児(歩く前)の保護者 費 無料 内 ①自宅で出来る筋トレとストレッチの紹介(講師実演)②離乳食の初期～後期の進め方、とりわけ離乳食レシピの紹介 師 ①山田秀一(運動遊びコンサルタント)②城東南部保健相談所管理栄養士 問 城東南部保健相談所栄養指導担当☎5606-5001、FAX5606-5006

◀区公式YouTubeチャンネル

オンライン休日版両親学級(7月分)

時 別表のとおり 人 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊婦・パートナー(申込順) 費 無料 内 Zoomを利用しての講演および参加者との交流ほか 申 6/20(月)9:00から(公社)東京都助産師会江東地区分会ホームページ(HP https://kotomw.jimdofree.com/)で 問 (公社)東京都助産師会江東地区分会休日版両親学級事務局☎090-6212-6556 e kotomw.pc@gmail.com、城東保健相談所☎3637-6521、FAX3637-6651、深川保健相談所☎3641-1181、FAX3641-5557、深川南部保健相談所☎5632-2291、FAX5632-2295、城東南部保健相談所☎5606-5001、FAX5606-5006

開催日	グループワーク	対象者	定員	申込期間
7/10(日)13:30～14:50	なし	妊娠週数16週～36週の妊婦とパートナー	100組	6/20(月)～7/1(金)
7/24(日)13:30～15:10	あり		30組	7/4(月)～15(金)

30代のための健診(生活習慣病予防健診7月分)

時 場 下表のとおり 人 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 締 6/20(月)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) HP https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/ 問 各保健相談所管理係

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	7/12(火) 9:00～	7/22(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	7/6(水) 13:10～	7/19(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	7/1(金) 12:45～	7/15(金) 13:30～

※城東南部保健相談所は8月に実施予定

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

休館・休止
ご不便をおかけします

深川北スポーツセンター

6/26(日)13:45～6/28(火)終日、プールの個人利用を中止。講習会および換水のため 問 深川北スポーツセンター☎3820-8730、FAX3820-8731

官公署

東京辰巳国際水泳場　水泳教室「スイムスキルアップBコース」

時 7/20(水)、8/13(土)、9/28(水)15:10～16:40(全3回)※8/13は13:10～14:40 人 小学生以上で25m以上の泳力がある方16人(抽選) 費 10,500円 内 ダイビングプールで水中フォームを撮影し指導します 締 7/6(水)必着 申 往復はがきに①教室名②氏名③年齢④学年⑤性別⑥郵便番号・住所・電話番号を記入し、〒135-0053辰巳2-8-10東京辰巳国際水泳場へ※ホームページ(HP https://www.tef.or.jp/ttisc/index.jsp)からも申込できます☎5569-5061、FAX5569-5068

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