健康づくりでポイントゲット！ こうとう健康チャレンジ

参加方法は スマホアプリで申し込み！

ウォーキングでポイント貯めて抽選で商品券等が当たる！

※写真はイメージです

申込開始 9/15(木)9:00～

ポイント付与期間 10/1(土)～令和5年1/31(火)

ウォーキングや日常生活の中での歩数、健診(検診)の受診等がポイントとして加算され、ポイントを貯めると抽選で景品がもらえる「こうとう健康チャレンジ」を今年も開催します。ウォーキングには、生活習慣病の予防や心肺機能の向上、ストレス解消などの効果があります。「こうとう健康チャレンジ」に参加して健康づくりを始めてみませんか 問 こうとう健康チャレンジ事務局☎6626-3476、FAX3615-7171 HP https://www.city.koto.lg.jp/260315/kotokenkochallenge.html

▲区ホームページ

人 区内在住で18歳以上の方3,000人(申込順)※令和3年度アプリで参加し、すでに登録済みの方は新たに参加申込せず引き続き参加できます※歩数計での参加は令和3年度で終了しました。

費 無料 申 9/15(木)9:00から健康マイレージアプリで

参加方法

①スマートフォンで専用アプリ「健康マイレージ」をダウンロード

Android▶　iOS▶

②手順にそって登録者情報を入力※団体コード「koto」を入力

③ウォーキングや健診(検診)、アンケート回答等でポイントを獲得

※ポイント付与期間　10/1(土)～令和5年1/31(火)

④基準ポイントを獲得した方に、江東区内共通商品券等を抽選でプレゼント※抽選予定日　令和5年2/15(水)

説明会

アプリの使い方の説明会を行います(参加登録済でご希望の方のみ)

時 場 下表のとおり

申 9/15(木)9:00から電話でこうとう健康チャレンジ事務局☎6626-3476

日程	時間	人数	会場
9/28(水)～30(金)	9:30～ 11:00～ 13:30～ 15:00～	各回20人(申込順)	江東区文化センター3階第4・5研修室(東陽4-11-3)
10/1(土)・2(日)			江東区文化センター4階第2・3研修室(東陽4-11-3)

江東こども芸術祭 11/27(日)

▲江東少年少女合唱団

江東区文化コミュニティ財団設立40周年を記念して、財団が運営するジュニア5団体(バレエ、オーケストラ、チアダンス、ミュージカル、合唱団)による「江東こども芸術祭」を開催します。各団体による発表のあと、バレエとオーケストラによる「美しく青きドナウ」、5団体合同の「威風堂々第1番」をお届けします。未来を担う区のこどもたちの姿をご覧ください 時 11/27(日)14:30開演 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) 人 4歳以上200人(申込順) 費 一般2,000円、区民1,000円、小学生以下500円 申 9/15(木)9:00から電話でティアラこうとうチケットサービス☎5624-3333、FAX3635-5547 HP https://www.kcf.or.jp/tiara

世界大会出場を前に 高校生カヌー選手が区長を表敬訪問

▲(左から)山﨑区長、畠中さん、安廣さん、沼田さん、石井さん、本多教育長

江東区立中学校カヌー部出身の、高校3年生の沼田さん、畠中さん、高校2年生の石井さんと、中学生の時、東京都のトップアスリート発掘・育成事業で「東京都トップアスリート」に選ばれた高校2年生の安廣さんは、「2022ジュニア海外派遣最終記録会」で優秀な成績を収め、世界選手権出場を決めました。選手たちは8/16に区長を表敬訪問し、「カヌーの本場ヨーロッパでの世界大会、海外選手と戦うことを楽しみながら、自分たちのベストパフォーマンスが出せるようにがんばります」と意気込みを語りました。山﨑区長からは、「カヌー部を設立し、そこから世界大会へ出場する選手がでて、こんなにうれしいことはない。自信をもってチャレンジしてほしい」と激励しました。

がんばる小・中学生コーナー

問 広報係 ☎3647-2299

カラテドリームフェスティバル2021・2022全国大会

※2021は①、2022は②

①組手　小学4年生女子　重量級　**2位**
②組手　小学5年生女子　重量級　**優勝**

秋葉　理央奈(りおな)さん(南砂小5年)

「昨年は2位で悔しかったが、つらい練習も仲間と励ましあって乗り越えた結果、今年は優勝することができてうれしい。2連覇が目標です」と話してくれました。

①組手　小学3年生女子　重量級　**優勝**
②組手　小学4年生女子　重量級　**2位**

髙橋　希歩(きほ)さん(砂町小4年)

連覇を目指し、計画を立てて練習をしてきた髙橋さんは「優勝できず悔しいが、目標に向かって努力したことは自信につながった。次回は絶対優勝します」と話しました。

①組手　小学3年生男子　軽量級　**2位**
②型　小学4年生男子　**2位**

大友　侃(かん)くん(枝川小4年)

「キレ・止めを意識し、動きの中でぶれないよう繰り返し練習した成果が出てうれしい。次回は型と組手両方で優勝したい」と今後の目標を語ってくれました。

①組手　中学1年生女子　重量級　**2位**

三嶋　葵(あおい)さん(砂町中2年)

稽古がない日も体力作りに励む三嶋さんは「初めてこの大会で決勝まで進むことができてうれしいが、次回は優勝を目指します」と意気込みを語ってくれました(2022は欠場)。

凡例
時 日時　場 場所　集 集合　人 対象・定員　費 費用　内 内容　師 講師　保 一時保育　締 締切日　申 申込　問 問合先　HP ホームページ　e Eメール