

令和4年(2022年)5月21日

講座・催しものつづき

障害者福祉センター  
楽タイスヨガ

時 7/2~8/20の毎週土曜(全8回)  
10:30~11:30 場 障害者福祉センター3階会議室 区内在住の障害者・難病の方10人(抽選)※詳細についてはお問い合わせください 費 地域活動支援センター事業利用者負担金1回につき240円※住民税非課税の方などは免除 内 いすに座って行うヨガ 編 6/2(木)必着 申 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがきを1枚持参)で ☎ 3699-0316、FAX3647-4918

活き粋体操だよ!全員集合!  
(6・7月分)

江東区オリジナルの介護予防体操を覚えて、一緒に楽しく脳と身体を動かしませんか。体操の動画は、区ホームページで公開しています。また、お近くの長寿サポートセンターでは、体操のDVDの貸し出しや、体操のやり方をご紹介したチラシを配布しています 時 場 下表のとおり 区 60歳以上の区民(先着順)※福祉会館の利用は登録が必要(住所・生年月日が確認できる書類を持参) 申 当日直接会場へ 問 地域ケア推

会場	日時	定員
豊洲文化センター1階ギャラリー(豊洲2-2-18) ☎3647-4398	6/20(月)、7/26(火) 14:00~	20人
古石場福祉会館和室大(古石場1-11-11) ☎3641-9531	6/4(土)、7/2(土) 13:30~	20人
塩浜福祉会館和室大(塩浜2-5-20) ☎3647-3901	6/11(土)・25(土)、7/9(土)・23(土) 10:00~	20人
千田福祉会館洋室(千田21-18) ☎3647-0108	6/16(木)、7/21(木) 13:00~	15人
東陽福祉会館和室大(東陽6-2-17) ☎3647-8180	6/23(木)、7/21(木) 14:30~	20人
亀戸福祉会館和室大(亀戸1-24-6) ☎3685-8208	6/29(水)、7/27(水) 13:00~	20人
大島福祉会館和室大(大島4-5-1) ☎3637-2581	6/25(土)、7/23(土) 10:00~	10人
東砂福祉会館体育室(東砂7-15-3) ☎3646-0461	6/8(水)、7/13(水) 13:30~ ※内履き持参	15人

進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX 3647-3165

東大島図書館 大人の学び教室  
「楽しもう!現代俳句会」

俳句づくりや句会を体験してみませんか 時 6/18(土) 13:30~15:30 場 東大島図書館おはなし室(大島9-4-2) 区 中学生以上10人(申込順) 費 無料 申 中内火星(現代俳句協会) 申 5/27(金)から東大島図書館に電話または窓口で※自作の2句を6/4(土)までに東大島図書館へご提出ください(郵送可、テーマ・形式自由) ☎3681-4646、FAX3681-4810

植物栽培の本質を学ぶ  
「豊洲パークガーデンラボ」

植物のしくみや土の基本、育てる環境など、植物に関する基本的な知識を伝えます。各家庭の栽培環境に合った育て方を自分で応用できるよう、植物栽培の本質を学びましょう 時 6/3、7/1、8/5、9/2、10/7(金) 18:00~19:30 場 オンラインまたは豊洲公園内豊洲ぐるりパークセンター内教室(豊洲2-3-6) 区 各回オンライン参加22人、教室参加8人(申込順) 費 全5回参加は5,000円、単回参加は1,200円 申 近藤かおり(1級造園施工管理技士・公園管理運営士) 編 各回開催日2日前の17:00※初回は6/1(水) 申 5/26(木)から豊洲ぐるりパークセンターに氏名・電話番号を記入のうえメールまたは電話で ☎3520-8819 e event@toyosugururi.jp 申 5/26(木)から豊洲ぐるりパークセンターに氏名・電話番号を記入のうえメールまたは電話で ☎3520-8819 e event@toyosugururi.jp 申 5/26(木)から豊洲ぐるりパークセンターに氏名・電話番号を記入のうえメールまたは電話で ☎3520-8819 e event@toyosugururi.jp

深川スポーツセンター  
「ナイトヨガ」

夜に開放的な屋外でヨガをしませんか。日ごろの疲れた体をリフレッシュしましょう 時 6/24(金) 18:30~19:45 場 深川スポーツセンター多目的広場(屋外)※コンディション不良の場合3階多目的ホールにて開催 区 18歳以上の方20人※応募多数の場合は抽選(区内在住・在勤・在学の方優先) 費 1,000円 編 6/6(月)必着 申 健康スポーツ公社ホームページ( 申 ) <https://www.koto-hsc.or.jp/> または、往復はがきに①イベント名②氏名(ふりがな)③生年月

日、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(はがき1枚持参)で ☎3820-5881、FAX3820-5884

健康管理にお役立てください!  
区民障害者体力テスト

時 6/11(土) 10:00~12:00 場 スポーツ会館大体育室(北砂1-2-9) 区 区内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)で障害のある方20人(申込順) [種目] 血圧測定・体組成計測・握力・長座体前屈・開眼片足立ち・上体起こし・棒つかみ・アップ&ゴー※できる種目のみ※介助者が必要な方は介助者同伴の上参加 費 無料 [持ち物] 運動のしやすい服装、室内用シューズ、水分補給用飲み物(蓋つき)、マスク 申 5/26(木) 9:00から電話またはファクスに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(在学)の方は勤務先(学校名)⑦障害の内容⑧介助者の有無を記入し、スポーツ会館へ ☎3649-1701、FAX3649-3123

あなたの体力年齢を測定します!  
区民体力テスト

時 6/11(土) 13:30~15:30 場 スポーツ会館大体育室(北砂1-2-9) 区 20~79歳の区内在住・在勤の方 [種目] (共通) 握力・上体起こし・長座体前屈、(64歳以下) 反復横とび・急歩・立ち幅とび、(65歳以上) 開眼片足立ち・障害物歩行・6分間歩行※全種目終了後に指導員が結果を判定 費 無料 [持ち物] 運動のしやすい服装、室内用シューズ、水分補給用飲み物(蓋つき)、マスク 申 当日直接会場へ 問 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

親子卓球教室

親子で楽しく卓球の基礎を学びましょう。ラケットの握り方や打ち方、お子さんと一緒にラリーやミニゲームを楽しむことを目指します 時 6/18(土) 9:30~11:30 場 深川北スポーツセンター体育室 区 区内在住・在学の小学3~6年生の児童とその保護者2人1組(20組まで)※応募者多数

の場合は抽選※最少催行人数15組 費 1,200円 申 江東区卓球連盟 編 6/4(土)必着 申 往復はがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日、年齢⑤性別⑥電話番号⑦学年⑧参加される保護者の氏名を記入し、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ郵送または普通はがきを添えて窓口で※深川北スポーツセンターホームページ( 申 ) [https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center6/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center6/) から申込可 問 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

保健

HIV・梅毒抗体検査・相談(6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 区 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 問 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 6/13(月) 6/27(月)	9:00~10:00
結果日 6/27(月) 7/11(月)	10:00~10:30

がんの夜間相談窓口(6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 6/3(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 問 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」(6月分)

【栄養相談】 時 6/19(日) 10:00~15:30 区 8人(申込順) 区 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 6/19(日) 13:30~16:30 区 6人(申込順) 区 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 ※いづれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 費 無料 申 5/25(水) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

6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11-8-15-102 ☎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	妊婦	妊婦	備考
一般精神保健相談	一般区民	20(月)・23(木) 13:30~15:30	1(水)9:30~11:30 24(金)13:30~15:30	6(月) 13:30~15:30	10(金) 13:30~15:45	妊婦	令和3年12月生	令和3年9月生	令和2年12月生	産 新生児	○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		17(金)14:00~15:30 22(水)9:30~11:00	17(金) 9:30~11:30	13(月) 14:00~15:30	8(水) 9:30~11:45						
子育て相談		2(木) 13:30~15:00	17(金)・20(月) 13:30~15:30	24(金) 13:30~15:30	3(金) 13:30~16:30						
高齢者精神保健相談		17(金) 13:30~15:30	9(木) 13:30~15:30	今回の予定はありません	今回の予定はありません						
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	13(月) 13:30~15:00	23(木) 13:30~15:30	16(木) 13:30~15:00	20(月) 13:30~15:30	は区内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	を、都内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診査を受けてください。	関に提出して、健康診査を受けてください。	郵送されたそれぞれの健康診査受診票を江東区内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	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		6(月)・20(月) 9:00~15:30	6(月)・20(月) 9:00~15:30	9(木)・22(水) 9:00~15:30	10(金)・22(水) 9:00~15:30						
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か月児健康診査	(個別通知制)	14(火)・22(水)・28(火)	9(木)・16(木)・22(水)	7(火)・15(水)・21(火)	6(月)・14(火)・21(火)	健康診査受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診査を受けてください。	を、都内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診査を受けてください。	関に提出して、健康診査を受けてください。	郵送されたそれぞれの健康診査受診票を江東区内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	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。
育児学級	9~10か月児の保護者	15(水) 9:30~11:00	17(金) 9:30~10:30	9(木) 9:30~10:45	7(火) 9:30~10:30						
	1歳6か月~2歳未満児の保護者	22(水) 9:30~11:00	24(金) 9:30~10:30	22(水) 9:30~10:45	14(火) 9:30~10:30						
3歳児健康診査	(個別通知制)	15(水)・21(火)・29(水)	8(水)・15(水)・23(木)	8(水)・14(火)・22(水)	7(火)・27(月)	健康診査受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診査を受けてください。	を、都内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診査を受けてください。	関に提出して、健康診査を受けてください。	郵送されたそれぞれの健康診査受診票を江東区内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。	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。
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									
は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。											
※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番)にお住まいの方											
※2 北砂・東砂4~8丁目・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方											
●食の安全については、食の安全係 ☎3647-5812へ ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口 ☎3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口 ☎3647-5870へご相談ください。											

江東区でのワクチン接種についての相談はこちら 江東区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120-115-721 FAX3647-8647 8:30~17:30 土・日曜、祝日も開設