

凡例 時日時 場所 集 対象 定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締切日 申 申込 問 問合先 HP ホームページ Eメール

講座・催しものつづき

救急法基礎講習

時 1/28(土)12:30~17:30 場 深川北スポーツセンター1階研修室(平野3-2-20) 人 中学生を除く15歳以上の方20人(区内在住の方を優先し、抽選) 費 1,500円 [持ち物] 筆記用具、上履き 内 救急法の講習、AEDの操作 師 日本赤十字社 締 12/15(木) 申 深川北スポーツセンターホームページまたは窓口で ☎3820-8730、FAX3820-8731 HP https://www.koto-hsc.or.jp/sports\_center6/

健康センター 出張教室

時 1/11~3/22の水曜(全11回) ①貯筋エクササイズ9:10~9:55 ②シェイプアップエアロビクス10:05~10:50 ③からだスッキリヨガ! 11:05~11:50 場 東陽区民館(東陽3-1-2) 人 区内在住・在勤・在学で中学生を除く15歳以上の方各30人(抽選) 費 6,820円 内 ①10年後の身体のために筋力トレーニングを行います ②軽快な音楽に合わせ、普段、あまり使う事の無い身体の部位を刺激します ③日常生活で起きる心身の不具合をヨガのポーズで改善します 締 12/14(水) 必着 申 健康センターホームページまたは往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・区内在住・在学の方は、勤務先所在地または学校名を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ郵送または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048 HP https://www.koto-hsc.or.jp/sports\_center7/

初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

障がい者スポーツの振興、指導に意欲を持ち、現在実践されている方、および今後実践しようとする方を対象とした講習会を開催します 時 1/28(土)・29(日)、2/4(土)・5(日)(全4回) 場 亀戸スポーツセンター 人 区内在住・在勤・在学で令和4年4/1現在18歳以上の方10人程度(抽選) 費 テキスト代3,500円、認定料および申請料5,500円、登録料3,800円 締 1/13(金) 必着 申 各スポーツセンターまたは健康スポーツ公社ホームページにある申込用紙に必要事項を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンター講習会担当に郵送、ファクスまたは窓口で ☎5609-9571、FAX5609-9574 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

親子でゆるすぽチャレンジ

誰もが気軽に楽しめる「ゆるスポーツ」に挑戦してみませんか 時 12/17(土)10:30~12:00 場 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) 人 区内在住の4・5歳児と保護者9組(申込順) ※保護者1人につきお子さん1人まで 費 1,000円 申 12/5(月)9:00から東砂スポーツセンターに電話または窓口で ☎5606-3171、FAX5606-3176

東砂ジャガイモウォーキング

約6キロのコースを歩きながらフレッシュバターを作り、ゴールでジャガイモと一緒に食べます 時 1/15(日)9:30~12:00(雨天中止) 場 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)、仙台堀川公園、小名木川遊歩道等 人 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方100人(申込順) ※小学生以下は保護者同伴(ベビーカーでの参加は不可) 費 1,000円(保険代含む) 締 12/18(日) 申 12/6(火)9:00から健康スポーツ公社ホームページまたは東砂スポーツセンター窓口で ☎5606-3171、FAX5606-3176 HP https://w

ww.koto-hsc.or.jp/

ヨガ教室

1. リフレッシュヨガ教室 時 1/12~3/23(2/23を除く水曜全10回)13:50~14:50、15:10~16:10 人 16歳以上の健康な方各12人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 7,500円 内 初心者の方もぜひご参加ください

2. 心を整えるヨガ教室

時 1/16~3/20の第1・3・5月曜(全6回)14:00~15:15 人 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 7,200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 ※いずれも 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) 締 12/20(火) 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または往復はがきに①教室名と1は希望クラス・曜日(第2希望まで)②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥性別⑦区内在住・在学の方は勤務先・所在地または学校名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 HP https://www.di-ksp.jp/

硬式テニス・ソフトテニス教室 1. 硬式テニス教室 時 1/11~3/15の水曜(全10回)、1/12~3/16の木曜(2/23除く全9回) ※小学生クラスは2/1~3/15の水曜(全7回)、2/2~3/16の木曜(2/23除く全6回) 場 新砂運動場(新砂3-9-1) ※巡回バス(無料)あり 師 日本テニス協会公認コーチ

2. ソフトテニス教室 時 1/12~3/16の木曜(2/23除く全9回) ※小学生クラスは2/2~3/16の木曜(2/23除く全6回) 場 荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13) 師 日本ソフトテニス連盟公認コーチ ※いずれも 人 内 下表のとおり(抽選) 費 1回1,500円 ※ソフトテニス初心者クラスは1回1,000円 締 12/17(土) 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または往復はがき(1教室1人1枚)に①希望教室名(硬式は希望曜日を明記)②時間③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢・学年⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要を記入し、〒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 HP https://www.di-ksp.jp/school

Table with 3 columns: クラス・対象, 時間, 定員. Rows include レディース(16歳以上の女性), 初心者(16歳以上の初心者), 一般I(16歳以上の経験者), 一般II(16歳以上の経験者), 小学生.

Table with 3 columns: クラス・対象, 時間, 定員. Rows include レディース(16歳以上の女性), 初心者(16歳以上の初心者), 愛好者(16歳以上の経験者), ゲーム(16歳以上の中級者), 小学生.

親子かけっこ・体操教室、マルチスポーツ教室 楽しく運動神経を鍛え、思いっ

り身体を動かすスポーツ教室を開催します。マルチスポーツ教室では、チームで点を取り合うスポーツ鬼ごっこ、短縄や長縄を体験できます 時 12/17(土) [親子かけっこ教室] ①年中・年長9:15~10:00 ②小学生10:15~11:00 [親子体操教室] ③2~4歳11:15~12:00 [マルチスポーツ教室] ④年中・年長13:10~14:00、⑤小学生14:10~15:00 ※④と⑤は縄跳びを持参 場 豊洲公園(豊洲2-3-6) 人 ①~③親子各20組 ④⑤各20人(抽選) ※12/15(木)に当選者のみ連絡 費 各回1,000円 師 寺尾大地((株)コーディスポーツ) 締 12/14(水)17:00 申 電話またはメールに参加したい時間帯の教室・氏名(①~③は親子の氏名・連絡先)を記入し、豊洲ぐるりパークセンターへ ☎3520-8819、FAX3520-8829 HP https://toyosugururi.jp [e] event@toyosugururi.jp

保健 難病医療相談室

時 12/16(金)13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 人 指定難病で治療中の方、指定難病の疑いと言われた方とその家族(申込順) 費 無料 内 専門医を中心とした医療相談 締 12/9(金) ※定員になりしだい終了 申 江東区医師会事務局に電話またはファクスで ☎3649-1411、FAX3649-1631

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

休日版両親学級(1月分)

時 1/15(日)13:30~14:50 場 オンライン 人 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊娠週数22週から36週未満の妊婦とパートナー100組(申込順) 費 無料 内 子育てについて講演、参加者との交流ほか 締 12/23(金) 申 12/12(月)から東京都助産師会江東地区分会ホームページで 問 (公財)東京都助産師会江東地区分会休日版両親学級事務局(委託事業者) ☎090-6212-6556 HP https://kotomw.jimdofree.com/ [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

休館・休止 有明スポーツセンター

12/10(土)午後の大体育室(バドミントン)、夜間の大体育室(ソフトテニス・バレーボール)、12/17(土)・24(土)全日の多目的室の個人利用(卓球)を中止。イベント開催のため 問 有明スポーツセンター ☎3528-0191、FAX3528-0192 スポーツ会館 12/18(日)9:30~11:45のプール、

全日の大体育室の個人利用を休止。 イベント開催のため 問 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

江東図書館

12/20(火)~23(金)を休館。 図書の特整理のため 問 江東図書館 ☎3640-3151、FAX3615-6668

古石場児童館

1/5(木)~13(金)を休館。 集会室の床改修工事のため 問 古石場児童館 ☎・FAX3641-9532

里親 説明会&相談会「里親という家庭のカタチ」12~1月分

里親制度は、さまざまな理由により親と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する制度です。まずは制度について知ってみませんか 時 場 下表のとおり 人 江東区・墨田区在住の方各回2組(申込順) 費 無料 内 里親制度についての説明 締 希望日の3日前まで 申 12/5(月)から電話またはメールに①催しもの名②希望日時③氏名④電話番号を記入し、江東児童相談所フォスターリング機関へ ☎3640-5432 [e] koto-foster@futaba-yuka.or.jp

Table with 2 columns: 実施日時(各回1時間), 場所. Rows include 12/17(土)10:00~13:00, 12/20(火)10:00~13:00, 1/20(金)10:00~13:00, 1/28(土)10:00~13:00.

※江東区・墨田区どちらの会場でも申し込みできます。

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 1~3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) 人 小・中学生15人(申込順) 費 無料 申 12/17(土)13:30から電話で若洲ゴルフリンクス練習場 ☎3522-3370(13:30~16:00)

その他

昭和大学江東豊洲病院公開講座「知って備えるあたまの病気」

昭和大学江東豊洲病院ホームページで公開講座を視聴できます 時 2/28(火)まで 費 無料 内 知って備えるあたまの病気 師 脳神経外科医師、脳神経内科医師、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師、理学療法士 問 昭和大学江東豊洲病院管理課 ☎6204-6000(内線6302) HP https://www.showa-u.ac.jp/SHKT/

東京保健医療専門職大学 学術大会

「パラスポーツを通して障がい者の社会参加を目指して」をテーマに、パラスポーツに焦点を当て、理学療法士・作業療法士の役割について理解を深めます 時 1/14(土)10:00~13:00 場 オンライン(Zoom) 人 500人(申込順) 費 無料 締 1/9(月・祝) 申 東京保健医療専門職大学ホームページで 問 東京保健医療専門職大学(吉井・三林) ☎6272-5671(平日9:00~17:00)、FAX6272-5672 HP https://www.tpu.ac.jp/

毎週水曜、区役所本庁舎および豊洲特別出張所(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター3階)の窓口時間を午後7時まで延長しています。 取り扱い業務の詳細については各担当窓口へご確認ください。