

養育費確保支援事業

養育費の債務名義化の 手続きに要した費用を補助



▲養育費確保支援事業ホームページ

区内在住のひとり親家庭等を対象に、養育費に係る公正証書作成手数料等を補助します。詳細は区ホームページをご覧ください。

65歳以上の方へ 江東マスターズフィットネス スポーツクラブを利用して介護予防

介護予防に取り組むきっかけづくりとして、区内7か所のスポーツクラブの中から希望施設を選んで、マシン等の設備利用の体験ができる「江東マスターズフィットネス」を実施しています。4月から、夢の島公園内にあるBumB(ぶんぶ)東京スポーツ文化館が実施施設に加わりました。

専門スタッフの指導が受けられ、ご自身のペースで運動に取り組むことができます。

○区内在住で65歳以上○要支援・要介護認定を受けていない○医師から運動を制限されていない○クラブの利用規約を遵守できる○現在クラブの会員ではない

費用 2,000円(初回利用日から1か月間、全4回)

初回利用日にオリエンテーションを実施し、高齢者向けプログラムや設備利用(マシン)

実施場所一覧

フィットネスクラブ	利用可能時間
ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 (豊洲2-1-14アーバンドックららぽーと豊洲2 2階) ☎6303-6700	[月~金曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~22:30 [日曜、祝日] 10:00~21:00
ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸 (亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階) ☎0570-00-3535 ※1	[月~木曜] 10:00~21:00 [土曜] 10:00~19:00 [日曜、祝日] 10:00~19:00
スポーツクラブ&スパ ルネサンス亀戸24 (亀戸2-1-1 2階) ☎5836-1301 ※2	[月~木曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~21:00 [日曜、祝日] 10:00~20:00
コナミスポーツクラブ 東大島 (大島7-38-30ダイエー東大島店4階) ☎3636-8701 ※3	[月・火・木・金曜] 10:00~21:00 [土曜] 10:00~18:00 [日曜、祝日] 10:00~18:00
スポーツクラブ ルネサンス北砂 (北砂2-16-1) ☎5635-9880 ※4	[月・火・水・金曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~21:00 [日曜、祝日] 10:00~20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15トビレックプラザ西館2階) ☎5634-5505	[月~木曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~21:00 [日曜、祝日] 10:00~20:00
BumB東京スポーツ文化館 (夢の島2-1-3) ☎3521-7321 ※5	9:00~22:00

※1 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネーのみ
※2~4 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネー、コード決済のみ
※5 費用の支払い方法は現金のみ

介護予防リーダー養成講座

KOTO活き粋体操を使った介護予防活動を 地域のため、自分のために始めてみませんか

江東区オリジナルの介護予防体操である「KOTO活き粋体操」の実技と体操の指導方法や指導時のポイント、介護予防についての知識を学ぶ講座です。地域で介護予防活動をすでに始めている方、これから地域の見守りも兼ねた介護予防のグループを立ち上げたい方にお勧めです。

6月1日~7月20日の木曜(全8回)午後1時半~3時半※最終日のみ午後4時終了※別日程で見学実習があります

区内在住で介護予防に関心があり、地域で介護予防活動を行う意欲のある方、かつ全8回のプログラムに参加できる方20人(申込順) 費無料

社員のメンタル不調が発端の退職や離職など、防ぎたいがどう対処すればいいのかわからない、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。メンタルヘルスの基礎や対策方法を心理カウンセラーがお伝えします。

6月13日(火) 午前10時~正午
会場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメリアプラザ9階)
区内中小企業の方(管理職・人事担当リーダー) 32人(申込順) 費無料
メンタルヘルスの基礎知識

関数を使った時間短縮方法や、魅せるプレゼン資料の作り方を学びます。スキルを充実させて業務効率を上げ、「仕事ができる」につなげましょう。

6月20日(火) 午前10時~午後3時
会場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメリアプラザ9階)
区内中小企業の方(経営者・従業員) 10人(申込順) ※1社2人まで 費無料
関数の利用、表作成・グラフの活用、データベースの活用など「基礎PowerPoint」プレゼンテーションの基

区内中小企業向けセミナー 社員の離職防止につなげる 職場のメンタルヘルス対策

区内中小企業向けセミナー ビジネスExcel&Powerpoint 実務に活きるExcel&Powerpoint

区内中小企業向けセミナー ビジネスExcel&Powerpoint 実務に活きるExcel&Powerpoint

福祉会館のご利用を 高齢者・障害者の「元気」を応援します

福祉会館は、区内に住む60歳以上の方と障害を持つ方が「生きがい・仲間・健康づくり」「介護予防」を目標に活動している施設です。風呂やシャワーを利

館名	電話番号・FAX	開館日・時間
東砂福祉会館 (東砂7-15-3)	☎3646-0461 FAX3648-9247	[開館日] 火~土曜 第2-4日曜 (敬老の日以外の祝日および年末年始は休館) [開館時間] 9:00~17:00
古石場福祉会館 (古石場1-11-11)	☎3641-9531 FAX3641-9531	[開館日] 月~土曜、 第1・3・5日曜 (敬老の日・敬老の日以外の祝日および年末年始は休館) [開館時間] 9:00~19:00 (日曜、祝日開館日は18:00まで)
東陽福祉会館 (東陽6-2-17高齢者総合福祉センター1階)	☎3647-8180 FAX3647-8129	[開館日] 月~土曜、 第1・3・5日曜 (敬老の日・敬老の日以外の祝日および年末年始は休館) [開館時間] 9:00~19:00 (日曜、祝日開館日は18:00まで)
千田福祉会館 (千田21-18)	☎3647-0108 FAX3647-0109	[開館日] 月~土曜、 第1・3・5日曜 (敬老の日・敬老の日以外の祝日および年末年始は休館) [開館時間] 9:00~19:00 (日曜、祝日開館日は18:00まで)
亀戸福祉会館 (亀戸1-24-6) ※11月~令和6年5月 月末まで休館(予定)	☎3685-8208 FAX3683-4851	[開館日] 月~土曜、 第1・3・5日曜 (敬老の日・敬老の日以外の祝日および年末年始は休館) [開館時間] 9:00~19:00 (日曜、祝日開館日は18:00まで)
大島福祉会館 (大島4-5-1総合区民センター3階)	☎3637-2581 FAX3637-2881	[開館日] 月~土曜、 第1・3・5日曜 (敬老の日・敬老の日以外の祝日および年末年始は休館) [開館時間] 9:00~19:00 (日曜、祝日開館日は18:00まで)
塩浜福祉会館 (塩浜2-5-20塩浜プラザ2階)	☎080-4772-4157 FAX3531-2079	[開館日] 月~土曜、 第1・3・5日曜 (敬老の日・敬老の日以外の祝日および年末年始は休館) [開館時間] 9:00~19:00 (日曜、祝日開館日は18:00まで)

民踊、民謡、歌唱、輪踊り、囲碁、将棋など各館で特色ある事業を行っています。さまざまな事業を通して、趣味づくり、仲間づくりができます。介護予防グループ事業