

講座・催しものつづき

活き粋体操だよ！全員集合！
(8・9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。長寿サポートセンターでは、体操のDVDの貸し出しや、体操のやり方を紹介したチラシを配布しています
時 場 下表のとおり 区内在住で60歳以上の方(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) 当日直接会場へ 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

場所	日時	定員
江東区文化センター2階談話ロビー(東陽4-11-3) ☎3647-4398	8/7(月)、9/4(月) 14:00~	30人
豊洲文化センターギャラリー(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター1階) ☎5859-0566	8/21(月)、9/19(火) 14:00~	30人
古石場福祉会館和室大(古石場1-11-11) ☎3641-9531	8/5(土)、9/2(土) 13:30~	20人
千田福祉会館洋室(千田21-18) ☎3647-0108	8/17(木)、9/21(木) 13:00~	25人
東陽福祉会館グループ活動室(東陽6-2-17) ☎3647-8180	8/17(木)、9/21(木) 14:30~	20人
亀戸福祉会館和室大(亀戸1-24-6) ☎3685-8208	8/30(水)、9/27(水) 13:00~	25人
大島福祉会館和室大(大島4-5-1) ☎3637-2581	8/26(土)、9/30(土) 10:00~	16人
東砂福祉会館体育室(東砂7-15-3) ☎3646-0461	8/9(水) 14:30~、9/13(水) 13:30~ ※内履き持参	15人
砂町銀座商店街そよ風テラス(北砂4-26-6) ☎6864-0329	8/24(木)、9/28(木) 10:30~	8人
亀戸東長寿サポートセンター(亀戸9-13-1東京城東病院介護老人保健施設1階ロビー) ☎5875-3451	8/23(水)、9/13(水)・27(水) 9:30~10:00 [練習あり・初心者向け] 10:10~10:50 ※要事前連絡	10人
イトーヨーカドー木場店1階木場方面出口広場(木場1-5-30) ☎5617-6213 (塩浜長寿サポートセンター)	8/31(木)、9/28(木) 14:00~15:30	20人

消費者講座「リバースモーゲージ制度と注意点」

自宅に住み続けながら、自宅を担保にお金を借りられるシニア向けの

制度「リバースモーゲージ」。老後の生活設計に関わる制度の仕組みや家計への影響についてお話しします
時 8/24(木) 14:00~15:30 場 パルシティ江東3階研修室 区内在住・在勤・在学の方30人(抽選) 無料 東京都金融広報アドバイザー 8/3(木) 消印有効 区ホームページ、または往復はがき(1人1枚)に①講座名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2パルシティ江東2階消費者センターへ ☎5683-0321、FAX 5683-0318

小中学生・親向けスポーツ塾

時 8/21(月) 13:30~15:30 場 深川南部保健相談所(枝川1-8-15-102) 区内在住の小学6年生~中学生と保護者15組(抽選) こどもはトレーニング講座、保護者はこども向けスポーツ栄養講座 木場克己(KOBAスポーツエンターテイメント(株)代表)、深川南部保健相談所管理栄養士 8/10(木) 区ホームページ、または電話で深川南部保健相談所 ☎5632-2291、FAX5632-2295

上達への道 卓球教室

時 9/6~29の水・金曜(全8回) 19:00~20:30 場 スポーツ会館 中学生を除く15歳以上の方40人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 4,500円 [主催] 江東区卓球連盟 8/10(木) 必着 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき1枚持参)、または往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在勤・在学の方は、勤務先名・学校名・所在地・電話番号を記入し、〒136-0073北砂1-2-9スポーツ会館へ ☎3649-1701、FAX 3649-3123 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

親子かけっこ教室

親子で一緒に走り方のコツを学びましょう 時 8/19(土) 10:00~11:15 場 スポーツ会館3階大体育室(北砂1-2-9) 小学1・2年生と保護者30組(区内在住・在学の方を優先し、抽選) ※こども1人につき保護者1人 費 1組2,000円 池田剛(アスリ

ート塾) 編 7/31(月) 申 7/21(金) 9:00から健康スポーツ公社ホームページで 固 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

東砂SCランニングクラブ2023

ランニング初心者から中級者を対象に、江東シーサイドマラソン大会出場に向け、元垂細垂大学陸上部コーチなど実績ある講師陣が参加者のレベルに応じた指導を行います 時 9/3~11/19の日曜(全12回) 9:00~11:00 場 仙台堀川公園、大島小松川公園、夢の島競技場周辺等 集 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) ※夢の島での練習は現地 区ホームページ、または電話で深川南部保健相談所 ☎5606-3171、FAX5606-3176 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

スポーツライミング

チャレンジ大会

スポーツライミングの「ボルダ」「スピード」に挑戦します。当日はゲスト選手が、デモンストレーションと競技解説をします 時 8/27(日) ①スタートコース13:00~15:00 ②チャレンジコース15:30~17:30 場 深川スポーツセンター1階(越中島1-2-18) 区 ①小学1~6年生25人 ②小学3~6年生20人(いずれも区内在住・在学の方を優先し、抽選) 費 各2,000円 区 ①登り方から指導します②採点し順位を決めます 編 8/10(木) 健康スポーツ公社ホームページ、または深川スポーツセンターに電話・窓口で ☎3820-5881、FAX 3820-5884 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

パラスポーツの日イベント 卓球クリニック

東京2020パラリンピック大会に出場したパラ卓球の浅野俊選手と佐々木信也コーチをゲストに迎え、デモンストレーションを含めたクリニックと講演会を開催します。オープニングでは障がい児・者による「ST

REET JAM」のダンスも行います 時 8/20(日) 9:30~12:00 場 深川北スポーツセンター1階体育室(平野3-2-20) 区 60人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 無料 編 8/11(金・祝) 健康スポーツ公社ホームページで 固 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

森下文化センター のらくろ木彫像の制作開始

森下文化センターでは、2024年に田河水泡・のらくろ館開設25周年を迎えます。これを記念して、木彫ののらくろ像「未来につなぐ“飛脚ののらくろ”」を江東区無形文化財保持者である木彫師の渡邊美憲さんが制作します。11月完成予定です【メッセージ募集イベント】木彫ののらくろ像のお腹の中に入れるメッセージを募集します。5年後に開けて、メッセージを展示する予定です。会場に大きな用紙を用意しますので、メッセージを書いてください。メッセージテーマは「2023年に夢中になっていること、好きなこと」などです 時 8/8(火)~20(日) 9:00~21:00 場 森下文化センター1階展示ロビー(森下3-12-17) 費 無料 申 当日直接会場へ 固 森下文化センター ☎5600-8666、FAX5600-8677

江東少年少女合唱団 サマーコンサート

元気いっぱい演奏から本格的な合唱曲まで、たっぷりお楽しみください 時 8/20(日) 16:00開演 場 江東区文化センターホール(東陽4-11-3) 費 全席指定1,500円(高校生以下の方600円、2歳以下の方膝上無料) 区 [第1部] テーマ「海のうた」[第2部] NHKみんなのうた曲選「ツバメ」ほか[第3部] 三善晃曲集[第4部] ユーティカル曲集「シャル・ウィー・ダンス」「民衆の歌」ほか 申 各文化センター、総合区民センター、ティアラこうとうに電話・窓口で 固 江東区文化センター ☎3644-8111、FAX3646-8369



8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 妊婦健康診査 6か月児健康診査 9か月児健康診査 1歳6か月児健康診査	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。
一般精神保健相談	一般区民	21(月)・24(木) 13:30~15:30	25(金) 13:30~15:45 30(水) 9:30~11:45	7(月) 13:30~15:30	18(金) 13:30~15:45	妊婦	令和5年2月生 令和4年11月生 令和4年2月生	産 新生児
思春期精神保健相談		23(水) 9:30~11:00 25(金) 14:00~15:30	18(金) 9:30~11:45	28(月) 14:00~15:30	9(水) 9:30~11:45			
子育て相談		3(木) 13:30~15:00	18(金) 13:30~15:30	25(金) 13:30~15:30	4(金) 13:30~16:30			
高齢者精神保健相談		18(金) 13:30~15:30	今回の予定はありません	21(月) 14:00~16:00	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	7(月) 13:30~15:30	24(木) 13:30~15:30	17(木) 13:30~15:00	28(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。
栄養相談		7(月)・21(月) 9:00~15:30	14(月)・28(月) 9:00~15:30	17(木)・23(水) 9:00~15:30	4(金)・23(水) 9:00~15:30			
両親学級(平日版・休日版)	初めて赤ちゃんが産まれるご夫婦	開催についての詳細は区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)	8(火)・23(水)・29(火)	3(木)・24(木)・30(水)	1(火)・9(水)・22(火)	7(月)・22(火)・29(火)			
育児学級	9~10か月児の保護者	23(水) 9:30~11:00	18(金) 9:30~11:00	10(木) 9:30~11:00	1(火) 9:30~11:00			
	1歳6か月~2歳未満児の保護者	30(水) 9:30~11:00	25(金) 9:30~11:00	23(水) 9:30~11:00	8(火) 9:30~11:00			
3歳児健康診査	(個別通知制)	9(水)・22(火)・30(水)	9(水)・23(水)・31(木)	2(水)・8(火)・23(水)	8(火)・21(月)			
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。								

町会・自治会
に加入しましょう！

江東区には現在約280の町会・自治会があり、住民の皆さんにとって、身近で頼れる存在となっています。ぜひ、町会・自治会に加入して地域の活動に参加してみましょう。加入を希望する方は、区ホームページ(右記二次元コード)からお問い合わせください 固 地域振興課地域振興係 ☎3647-4962、FAX3647-8441

