

講座・催しものつづき

エクササイズ・エアロビクス・ヨガ

時 9/13・27、10/11・25、11/1・22、12/13(水曜全7回) ①貯筋エクササイズ9:10～9:55②シェイプアップエアロビクス10:05～10:50③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・在学中で中学生を除く15歳以上の方各30人(抽選) **費** 4,340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、あまり使うことのな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** 8/24(木) 必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ、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区内在住・在学の方は、勤務先名・学校名・所在地・電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターに郵送・窓口で☎3647-5402、FAX3647-5048 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ランニング講習会

秋のマラソンシーズンに向けてハーフマラソンで2時間以内の完走を目指す方を対象に講習会を行います **時** 9/27～11/15の水曜(全8回) 19:00～20:30 **場** スポーツ会館(北砂1-2-9)とその周辺 **人** 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方25人(抽選)※最少催行人数20人 **費** 9,600円 **締** 8/31(木) 必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ、またはスポーツ会館窓口(はがき1人1枚持参)で☎3649-1701、FAX3649-3123 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ゴルフ体験会

初心者を対象としたレッスンプロによるゴルフ体験会を開催します **時** 9/2(土) 13:00～15:00、15:00～17:00 **場** 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1) **人** 区内在住・在勤・在学中で、中学生を除く15歳以上のゴルフ初心者の方各回10人(抽選) **費** 1,000円 **締** 8/24(木) **申** 8/11(金・祝) から健康スポーツ公社ホームページ、または亀戸スポーツセンター窓口(はがき1人1枚持参)で☎5609-9571、FAX5609-9574 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ロープクライミング安全講習会

安全にロープクライミングを楽しむための講習会です。講習修了者は、深川スポーツセンターの個人利用等でオートビレイ機、ロープクライミングを利用できます **時** 9/2(土) 9:30～11:30 **場** 深川スポーツセンター1階(越中島1-2-18) **人** 中学生以上の方6人(申込順)※最少催行人数5人 **費** 3,080円 **申** 8/16(水) 9:00から健康スポーツ公社ホームページ、または電話で深川スポーツセンター☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

シーカヤック教室

国立大学法人東京海洋大学の協力のもと、シーカヤックの操船体験と内部河川でのツーリングを通して、水辺環境・歴史・文化を学びます **時** 9/23(土・祝)・24(日) 10:00～15:00(全2回) **場** 東京海洋大学越中島キャンパス内の港 **人** 区内在住で中学生を除く15歳以上の方20人(抽選) **費** 4,000円 **締** 8/25(金) 必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき1人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生年月日

⑥年齢を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

シニア健康体操&体内チェック

健康体操に加え、血管年齢と体組成の測定を行います。日ごろの健康生活にお役立てください **時** 9/18(月・祝) 10:00～11:30 **場** 深川スポーツセンター1階多目的広場※天候不良の場合、室内で実施 **人** 60歳以上の方20人(区内在住・在勤の方を優先し、抽選) **費** 1,000円 **締** 8/25(金) 必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき1人1枚持参)、または往復はがきに①イベント名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤生年月日・年齢⑥区内在住の方は勤務先名・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☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

心を整えるヨガ教室

時 9/12～12/12の火曜(全14回) 11:00～12:15 **場** 潮見野球場・庭球場クラブハウス内会議室(潮見1-1-1) **人** 16歳以上の健康な方13人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) **費** 16,800円※マット貸し出しあり、ヨガブロック・ベルト貸し出しなし **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 **師** 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) **締** 8/25(金) 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②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在住・在学の方は勤務先名・学校名・所在地⑦ヨガ歴⑧マット貸し出しの要不要を記入し、〒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/>

障害者カヌー教室

乗り降りのサポートやこぎ方の指導、安全講習も行うので、安心して参加できます **時** 9/17(日) 14:30～ **場** 越中島プール(越中島1-3-23) **人** 下肢に障害があり身体障害者手帳をお持ちの小学校4年生以上で区内在住・在勤・在学、かつ座位が保て1人で車椅子を操作できる方5人(抽選)※初心者対象※未成年者は保護者の承諾と付き添いが必要 **費** 無料[用具] カヌー・パドル・ライフジャケット等は貸し出し(水着持参) [主催] 江東スポーツ施設運営パートナーズ[協力] 江東区、江東区カヌー協会 **締** 9/1(金) 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・夢の島競技場・越中島プールにある申込書に記入し、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所に郵送・窓口で☎3522-0846、FAX3522-0855 **HP** <https://www.di-ksp.jp/>

初めての草木染講座(初級)

草木染を通して知識や技術を学びつつ、身近な植物の新たな魅力と一緒に発見しましょう **時** 9/5・19、10/3(火曜全3回) 13:00～16:00 **場** 豊洲ぐるりパークセンター裏(豊洲2-3-6豊洲公園内)※雨天時は室内 **人** 8人(申込順) **費** 11,000円[持ち物] エプロン、厚手のゴム手袋、タオル **師** 高須賀幸英(草木染工房「遊染」) **申** 8/18(金) 10:00からメールに①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を記入し、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

救急の日 防災フェア

首都直下地震や大型台風等の災害に備え、心肺蘇生・AED操作訓練や東京防災学習セミナー、耐震・防災用品・備蓄品の展示販売を行います。訓練とセミナー参加者には備蓄食品を差し上げます **時** **内** 下表のとおり **場** 産業会館(東陽4-5-18) **費** 無料 **締** 9/5(火) **申** [訓練・セミナー] 8/15(火) 10:00から電話で産業会館[展示販売会] 当日直接会場へ☎5634-0522、FAX3699-6017 **HP** <https://www.koto-sangyokaikan.jp>

内容	日時	定員(申込順)
心肺蘇生・AED操作訓練	10:20～12:00 ※各回約10分	50人
東京防災学習セミナー	9/9(土) 14:00～15:30	30人
耐震・防災用品・備蓄品展示販売会	10:00～16:00	-

ラージボール卓球体験会

通常の卓球よりも大きめのボールを使用した「ラージボール卓球」を体験してみませんか。卓球を始めるきっかけとしてもおすすめです **時** 8/31(木) 9:30～11:00 **場** BumB東京スポーツ文化館サブアリーナ(夢の島2-1-3) **人** 20人(申込順) **費** 570円※ラケット貸し出し無料 **申** 8/17(木) 13:00からBumB東京スポーツ文化館に電話・窓口で☎3521-7321、FAX3521-3506

アクアフェス

ナックルボートやカヌー、SUP、水鉄砲射的、バランスボード×海ごみ釣り、深海VR体験などが体験できます※申込方法等の詳細は海の森水上競技場ホームページをご覧ください **時** 9/2(土)・3(日) **場** 海の森水上競技場(海の森3-6-44)※来場の際は車または国際展示場駅から無料シャトルバスをご利用ください **問** 海の森水上競技場☎3599-5420、FAX3599-5421 **HP** <https://www.uminomori.tokyo>

保健

在宅重度障害者等の方は、自宅でのリハビリを受けられます

江東区医師会では、区から委託を受け在宅重度障害者等の自宅に療養士等を派遣し、リハビリを行っています。要件に該当する方で希望される方は、お申し込みください **人** 身体障害者手帳1・2級または要介護4・5の方で在宅において訪問リハビリ・通所リハビリを受けていない方(年度あたり35人程度、随時受付) **費** 無料 **申** はがきに①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④生年月日⑤身体障害者手帳の等級または介護保険の要介護度⑥病名⑦かかりつけ医の医療機関名・医師名・担当ケアマネジャー名を記入し、〒135-0016東陽5-31-18江東区医師会訪問看護ステーションへ☎3646-5500、FAX3646-6050

30代のための健診

(生活習慣病予防健診9月分) **時** **場** 別表のとおり **人** 健診日現在30～39歳の区内在住の方各会場25人(抽選)※最近1年以内に受診した方はご遠慮ください **費** 無料 **内** 血液・尿検査・腹囲測定等 **締** 8/21(月) 必着 **申** 東京共同電子申請・届出サービス(パソコンのみ)、またははがきに①健診名②氏名(ふりがな)

③住所④電話番号⑤年齢⑥生年月日⑦性別を記入し、希望する保健相談所へ郵送・窓口で(重複申込不可) **問** 各保健相談所管理係 **HP** <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>

場所	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	9/12(火) 9:00～	9/29(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	9/6(水) 13:00～	9/19(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	9/1(金) 12:45～	9/15(金) 13:30～

※城東南部保健相談所は10月に実施予定

障害・高齢等で歯科診療が受けにくい方に歯科医を紹介します

心身の障害や高齢のために通院が難しい方や、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

休館・休止

グランチャ東雲
9/4(月)～7(木)を休館。建物設備定期点検のため **問** グランチャ東雲☎5548-1992、FAX5548-1995

歯官公署

中学校卒業程度認定試験

この試験は下記の受験資格を満たす方に対して中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行うもので、合格者には高等学校の入学資格が与えられます[受験資格] ○病気などのやむを得ない事由により就学義務猶予または免除された方で、今年度末までに満15歳以上になる方○保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、今年度末までに満15歳になる方で、中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方○今年度末までに満16歳以上になる方○日本国籍を有しない方で今年度末までに満15歳以上になる方[試験日] 10/19(木)[試験会場] 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3) **締** 9/1(金) 消印有効 **問** 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課☎5320-6752、FAX5388-1734

その他

テニスの日 2023テニス祭り

時 9/23(土・祝) 10:00～15:00※雨天中止 **場** 有明テニスの森(有明2-2-22) **内** 初心者テニス体験(キッズ、ジュニア、車いすテニス)、ジュニアクリニック、ダブルス&トリプルスでプロに挑戦、メーカー試打会ほか※申込方法等の詳細は、テニスの日公式ホームページをご覧ください **問** テニスの日推進協議会(日本テニス協会内) ☎6812-9273 **HP** <https://www.tennisday.jp>