

凡例 時日時 場所 集 人 対象 定員 費用 内容 師 講師 保 一時保育 締 締切日 申 申し込み 問 問合先 HP ホームページ Eメール

講座・催しものつづき

ジョギング講習会

運動不足や体力低下を感じ、これから運動を始めようと考えている方のために、運動習慣を身につけるジョギング講習会を開催します 時 10/1・8・22・29、11/12・19、12/3・10(日曜全8回) 13:30～15:00 場 深川北スポーツセンターと施設周辺 人 中学生を除く15歳以上の方25人(区内在住・在勤・在学を優先し、抽選)※最少催行人数19人 費 9,600円 締 9/15(金)必着 申 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イベント名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・学校名・所在地・電話番号を記入し、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ☎3820-8730、FAX 3820-8731 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

スポーツの日 ダンスフェスタ

練習の成果をダンスフェスタで発表してみませんか。ダンスのジャンルは問いません 時 10/9(月・祝) 13:00～17:00※リハーサルは午前 場 深川北スポーツセンター1階体育室(平野3-2-20) 人 15チーム(スポーツセンターで実施しているダンス教室チーム・江東区スポーツネット登録団体を優先し、抽選)※参加者が中学生以下の場合には代表者(18歳以上の保護者)が必要 費 2,000円 締 9/15(金) 申 9/1(金)9:00から健康スポーツ公社ホームページで※チーム代表者が申し込みをしてください 問 深川北スポーツセンター☎3820-8730、FAX 3820-8731 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

健歩の達人ライト

区内の緑道や公園を中心に、12週にわたって毎回違うコースをウォーキングします 時 10/7～12/23の土曜(全12回) 13:00～16:00(コースにより変動あり) 人 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方46人(抽選)※本講座初参加者または前回参加から5年以上経過された方 費 9,600円 締 9/14(木)必着 申 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イベント名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・学校名・所在地・電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ☎3647-5402、FAX 3647-5048 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

はじめてのビーチボール教室

時 10/2～2/5の月曜(祝日・休館日を除く全10回) 19:15～20:30 場 スポーツ会館 人 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方30人(抽選)※最少催行人数19人 費 5,700円 締 9/15(金)必着 申 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(1人1枚)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・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 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

骨盤底筋ピラティス～体内からカラダを美しくしましょう～

初心者も大歓迎。開放的な青空の下でのピラティスです 時 10/15(日)9:30～10:30、10:45～11:45 場 深川スポーツセンター1階多目的広場 ※コンディション不良の場合、室内

で実施 人 中学生を除く15歳以上の方各20人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 1,000円 締 9/15(金)必着 申 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イベント名②希望時間帯③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥生年月日⑦区内在勤・在学の方は勤務先・学校名・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、FAX 3820-5884 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

江東シーサイドマラソンランナーサポート企画「足型測定会」

江東シーサイドマラソン大会出場者を対象に、足型測定会を行います。専門家が足を細かく計測し、ランニングシューズとの相性やご自身に合った足の使い方などを解説します 時 9/23(土・祝)①9:00～12:00、②13:00～17:00※いずれか選択1人20分程度 場 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) 人 江東シーサイドマラソン大会に出場予定の方①6人、②8人(抽選)※江東シーサイドマラソン大会のエントリー確認通知を当日確認 費 500円 締 9/10(日) 申 9/1(金)9:00から健康スポーツ公社ホームページで 問 東砂スポーツセンター☎5606-3171、FAX 5606-3176 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

わくわくノルディックウォーキング教室(深川七福神巡り)

時 10/3(火)10:00～13:00※雨天中止 集 深川庭球場(富岡1-17-9) 人 高校生以上の経験者10人(抽選) 費 500円 締 9/20(水)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人1枚)に①イベント名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤性別⑥年齢⑦経験回数⑧無料レンタルストック要不要を記入し、〒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、FAX 3522-0855 HP https://www.di-ksp.jp/school

夢スタ・アスリートクラブ

基本技術習得から健康増進、初心者から上級者まで楽しめる陸上競技教室です 時 10/6～12/22の金曜(10/13、11/3を除く全10回) 18:30～20:30 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 人 小学4年生以上の健康な方30人(抽選) 費 高校生以上の方5,000円、小・中学生2,000円 師 日本体育協会陸上競技指導員ほか 締 9/27(水) 申 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページで 問 屋外スポーツ施設事務所☎3522-0846、FAX 3522-0855 HP https://www.di-ksp.jp/

チャレパラ!車いすテニス体験会

時 10/1(日)9:30～11:00、11:10～12:40 場 潮見庭球場(潮見1-1-1) 人 16歳以上の方各6人(抽選) 費 無料※競技車いす等用具貸し出しあり 師 中澤吉裕(車いすテニス元日本代表監督) 締 9/17(日)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人1枚)に①イベント名②希望時間帯③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢⑦テニス歴⑧無料レンタルラケット要不要を記入し、〒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、FAX 3522-0855 HP https://www.di-ksp.jp/school

潮見すこやか体操クラブ

無料お試し体験会 時 10/6(金)13:30～15:00 場 潮見

野球場・庭球場会議室(潮見1-1-1) 人 65歳以上の方12人(抽選) 費 無料 内 ストレッチ、リズム体操、中国式体操等 締 9/22(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(1人1枚)に①イベント名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢を記入し、〒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、FAX 3522-0855 HP https://www.di-ksp.jp/school

テニス教室

1. 硬式テニス教室 時 10/4～12/13の水曜(全11回)、10/5～12/14の木曜(11/23を除く全10回)※ジュニアクラス:10/4～25の水曜(全4回)・ワンポイントクラス:10/5～26の木曜(全4回) 場 新砂運動場(新砂3-9-1)※無料巡回バスあり 人 各クラス20人(抽選)※ジュニア12人・ワンポイント8人(抽選) 師 日本テニス協会公認指導員

2. ソフトテニス教室

時 10/5～12/14の木曜(11/23を除く全10回)※小学生クラス:10/5～26の木曜(全4回) 場 荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13) 人 各クラス12人(抽選) 師 日本ソフトテニス連盟公認指導員

※いずれも 費 1回1,500円※初回に全額を一括払い 締 9/16(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教室名(硬式は曜日と明記)②クラス名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、FAX 3522-0855 HP https://www.di-ksp.jp/school

硬式テニス

クラス	時間	対象
レディース	9:15～10:45	16歳以上の女性
初心者	11:00～12:30	16歳以上のテニス初心者・初級者
レベルアップ1	12:45～14:15	16歳以上のテニス経験者
レベルアップ2	14:30～16:00	
ジュニア	16:00～17:00	小学生(中学生も可)
ワンポイント	16:00～17:00	中学生以上のテニス経験者

ソフトテニス

クラス	時間	対象
初級者	9:15～10:45	16歳以上のテニス初心者・初級者
経験者	11:00～12:30	16歳以上のテニス経験者
ゲーム	13:30～15:00	16歳以上のテニス中級者
小学生	16:00～17:00	小学1～6年生

スポーツの日 こどもテニス教室

時 10/9(月・祝)10:00～12:00 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 人 区内在住・在学の小・中学生20人(抽選) 費 500円 師 江東区テニス連盟 締 9/25(月)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教室名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤学年⑥性別⑦学校名⑧テニス歴⑨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、FAX 3522-0855 HP https://www.di-ksp.jp/

深川東京モダン館 晰+話、おきがる講座、圓橋の会

1. 晰+話 時 9/26(火)14:00～(開場13:30) 人 20人(申込順) 費 1,500円 内 おきがる講座・落語会モダン亭コラボ「短命」[出演]柳家小志ん、龍澤潤

2. おきがる講座

時 9/29(金)14:00～15:30 人 30人(申込順) 費 500円 内 江東区の歴史「安政大地震」

3. 圓橋の会

時 9/30(土)15:00～(開場14:30) 人 50人(申込順) 費 事前申込2,500円、当日2,800円 内 「王子の狐」「ちきり伊勢屋・その二」[出演]三遊亭圓橋ほか ※いずれも 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 申 9/7(木)10:00から電話で深川東京モダン館☎5639-1776、FAX 5620-1632 HP https://www.fukagawatokyo.com/ ⑤ info@fukagawatokyo.com

青空マルチスポーツ教室

楽しみながら運動神経と一緒に鍛えます 時 10月から毎月第1～3水曜、毎月第1～3金曜[時間帯(水曜・金曜共通)]年長～小学3年生15:00～15:50、小学生16:10～17:10※9月からの参加はご相談ください 場 豊洲公園(豊洲2-3-6) 人 各回20人(申込順) 費 月会費等6,600円～(事前振込) 師 寺尾大地((株)コーディスポート) 申 9/6(水)10:00から豊洲ぐるりパークホームページで 問 豊洲ぐるりパークセンター☎3520-8819、FAX 3520-8829 HP https://toyosugururi.jp ⑤ event@toyosugururi.jp

マンションでも育てやすい「ミニ胡蝶蘭の寄せ植え講座」

胡蝶蘭を中心にランの特徴や育て方などを専門家から学びます 時 9/18(月・祝)10:00～11:30、13:00～14:30 場 豊洲公園内豊洲ぐるりパークセンター横苗畑(豊洲2-3-6) 人 各10人(抽選。9/11(月)に当選者のみ連絡) 費 3,600円[持ち物]エプロン・園芸バサミ 師 椎名茂代(ラン研究家、グリーンアドバイザー-東京) 締 9/10(日)17:00 申 電話またはメールに①講座名②希望の時間帯③氏名④住所⑤電話番号を記入し、豊洲ぐるりパークセンターへ☎3520-8819、FAX 3520-8829 HP https://toyosugururi.jp ⑤ event@toyosugururi.jp

ゴルフ場一般開放デー

普段はプレイヤーしか入れないゴルフ場のきれいな芝生の上で、心地良い開放感を味わえるイベントです 時 10/1(日)10:00～15:30※雨天中止 場 若洲ゴルフリンクス(若洲3-1-2) 費 無料 申 若洲ゴルフリンクスホームページで事前予約 問 若洲海浜公園管理事務所☎3522-3225 HP https://waku.golftk.com/

木場こどものにわで

花つみ原っぱをつくろう

花壇で育った花を摘んで、ミニブーケや花の王冠づくりのミニ講座を行います 時 9/17(日)13:00～15:00(受付は14:30まで) 場 木場公園こどものにわみんなの花壇 費 無料 申 当日直接会場へ 問 木場公園サービスセンター☎5245-1770、FAX 5245-1772

防災DAY2023

起震車体験や関東大震災発災当時の木場周辺のパネル展示、防災ワークショップなど、親子で防災について学びましょう 時 9/10(日)13:00～15:00※展示は木場ミドリアム内で開催中 場 木場公園噴水広場前 費 無料 問 木場公園サービスセンター☎5245-1770、FAX 5245-1772 HP https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index020.html

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。