

令和5年(2023年)9月21日

講座・催しものつづき 活き粋体操だよ！全員集合！ (10・11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
時 場 下表のとおり **人** 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) **申** 当日直接会場へ **回** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

会場	日時	各回定員
江東区文化センター2階談話ロビー(東陽4-11-3) ☎3647-4398	10/2(月)、11/6(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	10/3(火)、11/20(月) 14:00~	30人
古石場福祉会館和室大(古石場1-11-11) ☎3641-9531	10/7(土)、11/4(土) 13:30~	20人
千田福祉会館洋室(千田21-18) ☎3647-0108	10/19(木)、11/16(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	10/19(木)、11/16(木) 14:30~	20人
10/25(水)は 亀戸福祉会館和室大(亀戸1-24-6) 11/29(水)は 亀戸児童館2階集会室(亀戸2-1-19) ☎3685-8208	10/25(水)、11/29(水) 13:00~	25人
大島福祉会館和室大(大島4-5-1) ☎3637-2581	10/28(土)、11/25(土) 10:00~	16人
東砂福祉会館体育室(東砂7-15-3) ☎3646-0461	10/11(水)、11/8(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	10/26(木)、11/23(木・祝) 10:30~	8人
東京東病院2階健康センター前(亀戸9-13-1) ☎5875-3451 (亀戸東長寿サポートセンター)	10/4(水)・18(水)、11/1(水)・15(水) 14:00~ ※事前にご連絡ください。	25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)	10/26(木)、11/30(木) 14:00~15:30	20人
アリオ北砂1階リーフスペース(北砂2-17-1) ☎3647-4398	10/10(火) 11:00~	20人

認知症サポーター養成講座 10~12月分

認知症について正しく理解し、偏

見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る認知症サポーターを養成する講座です。講座修了者にはサポーターの証である認知症サポーターカードをお渡しします
時 場 下表のとおり **費** 無料 **回** キャラバン・メイト **申** 9/25(月)9:00から区ホームページで **回** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

日時	場所	定員(申込順)
10/31(火) 14:00~15:30	砂町文化センター3階第1研修室(北砂5-1-7)	区内在住の方30人
11/20(月) 14:00~15:30	江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3)	区内在住の方30人
12/20(水) 14:00~15:30	亀戸文化センター第1・第2研修室(亀戸2-19-1カメラアプラ5階)	区内在住の方30人

障害者作品展 出展作品募集

令和6年2/7(水)~9(金)9:00~21:00(最終日は15:00まで)に江東区文化センターで開催される「障害者作品展」の個人出展作品を募集します
人 区内在住で障害者手帳をお持ちの方 **回** 11/17(金)(必着) **申** 社会福祉協議会福祉サービス課窓口または社会福祉協議会ホームページにある募集要項の参加申込書に、必要事項を記入し、〒135-0016東陽6-2-17高齢者総合福祉センター2階社会福祉協議会福祉サービス課福祉サービス係へ郵送または窓口、ファクスで ☎3647-1898、FAX3699-6266 **HP** <https://koto-shakyo.or.jp/>

少年少女軟式野球教室

時 11/3(金・祝)9:00~12:00※雨天時は11/5(日)に延期。延期・中止の場合は健康スポーツ公社ホームページでお知らせします **場** 夢の島少年野球場5・6面(夢の島1-1-1) **人** 区内在住の小学生200人(抽選) **費** 無料 **主** 江東区軟式野球連盟、江東区学童少年軟式野球連盟 **回** 10/12(木) **申** 9/21(木)9:00から健康スポーツ公社ホームページで ☎3647-5402、FAX3647-5048 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

障害者水泳教室

時 10/15(日)9:30~11:00 **場** スポーツ会館(北砂1-2-9) **人** おむつの

取れている3歳以上の愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方25人(申込順) **費** 無料 **内** 受講者のレベルに合わせた指導 **回** 10/5(木) **申** 9/26(火)9:00から電話またはスポーツ会館にある申込用紙に必要事項を記入し、ファクス・窓口で ☎3649-1701、FAX3649-3123

みんなで学ぼう！歩こう！ 健スポまち巡りウォーキング

保健所が発行している「江東区ウォーキングマップ」を活用したイベントです。江東区文化観光ガイドの会の方の街並み紹介を受けながら、ウォーキングをしましょう。また、江東区を中心に活動している池田剛さん(アスリート塾代表)にウォーキング指導をしていただきます。運動が苦手な方でも楽しく参加できます
時 10/16(月)10:00~12:30 **場** 深川スポーツセンター(越中島1-2-18)※解散場所は豊洲駅周辺 **回** 約5km歩ける方12人(申込順) **費** 500円(保険代金) **申** 9/26(火)9:00から深川スポーツセンターに電話・窓口で ☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ナイトヨガ

夜に開放的な屋外でヨガをしませんか。日ごろの疲れた体をリフレッシュしましょう **時** 11/5(日)17:30~18:45、19:00~20:15 **人** 18歳以上の方各20人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) **場** 深川スポーツセンター多目的広場(屋外)※会場コンディション不良の場合は室内にて開催 **費** 1,000円 **回** 10/6(金)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区内在住・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郵送または窓口で(はがき1枚持参) ☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

みんなでTRY！

ブラインドマラソン体験会

選手とガイドがペアになってゴールを目指すブラインドマラソンを体

験してみませんか **時** 11/25(土)10:00~12:00 **場** 有明スポーツセンター7階大体育室(有明2-3-5) **人** 小学生以上のペア20組(申込順) **費** 無料 **申** 9/26(火)9:00から健康スポーツ公社ホームページまたは有明スポーツセンター窓口・電話で **回** 有明スポーツセンター ☎3528-0191、FAX3528-0192 **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です **時** 10/22(日)[前半の部]13:00~15:00[後半の部]15:00~17:00 **場** 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) **人** 区内在住・在勤・在学の中中学生を除く15歳以上のゴルフ初心者の方各10人(抽選) **費** 1,000円 **回** 10/11(水) **申** 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(はがき1枚持参)で ☎5606-3171、FAX5606-3176 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ここにこノルディックウォーキング教室(障害のある方対象)

時 10/17(火)10:00~12:00※雨天中止 **場** 夢の島競技場(夢の島1-1-2)、夢の島公園(夢の島2-1) **場** 夢の島野球場クラブハウス(夢の島1-1-1) **人** 高校生以上の自力歩行が可能な障害のある方10人(抽選)※付き添いの方は募集人数対象外 **費** 無料 **内** ノルディックウォーキングの基礎練習・歩行練習※ボランティアの方も同時募集(障がい者スポーツ指導員の活動実績となります) **回** 10/5(木)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教室名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤性別⑥年齢⑦どのような障害か⑧付き添いの有無⑨無料レンタルストックの要不要(ボランティア希望の方は「ボランティア」と明記のうえ①~⑥・⑧と障がい者スポーツ指導員資格の有無)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>

10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		妊婦健康相談	妊婦健康相談	妊婦健康相談	備考
一般精神保健相談	一般区民	16(月)・26(木) 13:30~15:30	4(水)9:30~11:45 27(金)13:30~15:45	16(月) 13:30~15:30	13(金) 13:30~15:45	妊婦健康相談	令和5年4月生	令和5年1月生	令和4年4月生	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。
思春期精神保健相談		25(水)9:30~11:00 27(金)13:30~15:00	20(金) 9:30~11:45	16(月) 14:00~15:30	11(水)9:30~11:45 25(水)13:30~16:00					
子育て相談		5(木) 13:30~15:00	20(金)・23(月) 13:30~15:30	27(金) 13:30~15:30	6(金) 13:30~16:30					
高齢者精神保健相談		20(金) 13:30~15:30	12(木) 13:30~15:30	23(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	16(月) 13:30~15:30	26(木) 13:30~15:30	19(木) 13:30~15:00	16(月) 13:30~15:30	は区内の委託医療機関に提出して健康診断を受けてください。	を、都内の委託医療機関に提出して健康診断を受けてください。	4か月児健康診断のお知らせに同封されている健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	4か月児健康診断のお知らせに同封されている健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。
栄養相談		2(月)・16(月) 9:00~15:30	16(月)・23(月) 9:00~15:30	12(木)・25(水) 9:00~15:30	13(金)・25(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か月児健康診断	(個別通知制)	10(火)・18(水)・24(火)	12(木)・19(木)・25(水)	10(火)・18(水)・24(火)	2(月)・10(火)・17(火)	健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	を、都内の委託医療機関に提出して健康診断を受けてください。	4か月児健康診断のお知らせに同封されている健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	4か月児健康診断のお知らせに同封されている健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。
育児学級	9~10か月児の保護者	18(水) 9:30~11:00	20(金) 9:30~11:00	12(木) 9:30~11:00	3(火) 9:30~11:00					
	1歳6か月~2歳未満児の保護者	25(水) 9:30~11:00	27(金) 9:30~11:00	25(水) 9:30~11:00	10(火) 9:30~11:00	健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	を、都内の委託医療機関に提出して健康診断を受けてください。	4か月児健康診断のお知らせに同封されている健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	4か月児健康診断のお知らせに同封されている健康診断受診票を都内(歯科の場合)に提出して健康診断を受けてください。	保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。
3歳児健康診断	(個別通知制)	11(水)・17(火)・25(水)	11(水)・18(水)・26(木)	11(水)・17(火)・25(水)	3(火)・30(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								
<p>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。</p> <p>※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</p> <p>※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</p> <p>●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。</p>										

男性DV電話相談 **☎3647-1171** 一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守
DV被害に悩む男性が対象 配偶者や恋人、パートナーからの暴力に悩む男性を対象とした電話相談です。
相談日 第1木曜16:00~20:00(祝日の場合は第2木曜)