



講座・催しものつづき

家庭訪問型子育て支援 ホームスタート・ビジター養成講座

社会福祉協議会では、妊娠期から就学前のお子さんがいる家庭を対象に、子育て経験がある訪問ボランティアが、週1回2時間程度全6回を目安に訪問して子育ての支援をするホームスタート事業を行っています。お話を聴いたり、一緒に家事、育児や外出することを通して親子に寄り添います。お子さんの預かりや、ヘルパー家事代行の役割はない無償の活動です。コーディネーターが活動全般をサポートするので、安心して訪問できます。地域のつながりが希薄になっている今、子育て家庭が笑顔になれる活動に参加しませんか

【養成講座受講希望者向け説明会】 時 12/23(土) 10:00~12:00 場 高齢者総合福祉センター3階第1研修室(東陽6-2-17) 入 16人(申込順) 内 ホームスタートの仕組みと流れ、質疑応答【養成講座】 時 1/13~2/24の土曜(全7回) 10:00~15:00 場 高齢者総合福祉センター他 入 子育て経験があり、全回参加し受講後に訪問活動ができる方16人(申込順) 内 傾聴ワーク、家庭で活動する上でのポイント、江東区の子育て支援施策等 編 1/6(土)

※いずれも 費 無料 申 11/25(土)から電話またはファクス・メールに ①催しもの名②氏名③住所④電話番号を記入し、ホームスタート・こうとうへ ☎090-2162-8835、FAX3685-3267 ㊟ https://homestartkoto.com/ ㊤ mail@homestartkoto.com 消費者講座「身の回りの化学製品の上手な使い方~製品表示に注意~」 洗剤やヘアカラーなどの化学製品で思わぬ事故につながるがあります。正しい使い方を学びましょう 時 12/21(木) 14:00~15:30 場 パルシティ江東3階研修室 入 区内在住・在勤・在学の方30人(抽選) 費 無料 師 化学製品PL相談センター 編 12/3(日)消印有効 申 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

チャレンジ! みんなでポッチャ体験

ポッチャは誰でも簡単にできるスポーツです。グループまたは1人でも参加できます 時 12/17(日) 14:00~15:30 場 砂町文化センター3階サブプレクホール(北砂5-1-7) 入 小学生以上の方30人(申込順) 費 無料 申 11/26(日)から砂町図書館(北砂5-1-7)に電話・窓口で ☎3640-4646、FAX3640-4610

障害者福祉センター 楽しいヨガ教室

時 1/6~2/24の土曜(全8回) 10:30~11:30 場 障害者福祉センター3階会議室 入 区内在住の障害者・難病の方(詳細はお問い合わせください) 20人(抽選) 費 1回につき240円(地域活動支援センター事業利用者負担金) ※住民税非課税の方などは免除 内 いすに座って行うヨガ 編 12/5(火) 必着 申 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③住所④電話(ファクス)番号⑤年齢⑥障害名(病名)⑦障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ ※上記の方法での申し込みが難しい方はご相談ください ☎3699-0316、FAX3647-4918

ヨガ教室

1. リフレッシュヨガ教室

時 1/11~3/21の木曜(1/25を除く全10回) 13:50~14:50、15:10~16:10 入 16歳以上の健康な方各13人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 7,500円 [持ち物] マット(必須、貸し出しあり)、ヨガブロック・ベルト(貸し出し無し) 内 心も体もリフレッシュします

2. 心を整えるヨガ教室

時 1/16~3/19の火曜(2/13を除く全9回) 11:00~12:15 入 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 10,800円 [持ち物] マット(必須、貸し出しあり)、ヨガブロック・ベルト(必須、貸し出し無し) 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

※いずれも 場 潮見野球場・庭球場クラブハウス内会議室(潮見1-1-1)

師 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) 編 12/19(火) 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・時間(1は第2希望まで)②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在勤の方は勤務先・所在地、区内在学の方は学校名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 ㊟ https://www.di-ksp.jp/

夢の島キッズチアスクール体験会

未就学児~小学生を対象としたチアダンススクールのお試し体験会を実施します 時 12/7~21の木曜①リトルクラス 16:30~17:20②キッズAクラス 17:30~18:30③キッズBクラス 18:40~19:40 場 夢の島競技場 入 ①年少~小学1年生②小学1年~3年生③小学3年~6年生各クラス若干名(申込順) 費 無料 師 TUBCダンスアカデミーコーチ 編 各日程の前日(必着) 申 11/25(土)から江東スポーツ施設運営パートナーズホームページ、またははがき(1人1枚)に希望クラス、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢・学年、チアダンス経験の有無(経験者は年数)、保護者名(ふりがな)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 ㊟ https://www.di-ksp.jp/school

障害者エンジョイアクア エクササイズ

音楽に合わせて水中で負荷の少ない運動を行い、運動機能の維持と健康増進を図ります 時 12/17(日) 9:30~11:00 ※更衣時間含む 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 入 知的障害・精神障害のある方で、自身で歩行可能な令和5年4/1現在12歳以上の方15人(申込順) 費 無料 編 12/5(火) 申 11/25(土) 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

土を使わないブリコラージュ フラワールの「冬の寄せ植え講座」

土を使わずに寄せ植えを楽しめるブリコラージュフラワー。土を落とすとして根をほぐし、ペラボン(ヤシの実のチップ)を使って花束のように寄せ作る寄せ植えです。植物の成長も楽しめる、ブリコラージュフラワーを楽しんでみませんか 時 12/13(水) 9:30~11:30、13:30~15:30 場 豊洲ぐるりパークセンター(豊洲2-3-6豊洲公園内) 入 各5人(抽選。12/2(土)に当選者にのみ連絡) 費 4,400円 [持ち物] ハンドタオル・園芸ばさみ 師 安達真琴(ブリコラージュフラワー講師) 編 12/1(金) 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電話番号を記入し、豊洲ぐるりパークセンターへ ☎3520-8819 ㊟ https://toyosugururi.jp/ ㊤ event@toyosugururi.jp

スマホで「映える」写真を撮ろう! スマホ写真講座

「映える」写真が撮れるコツを知り、自慢の1枚を撮ってみませんか。冬の景色を綺麗に撮れるコツを伝授します 時 12/16(土)・17(日) ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 ③15:00~16:00 場 がすてなーにガスの科学館の海側緑地(豊洲6-1-1) ※雨天時は室内 入 各回8人(申込順) 費 無料 [持ち物] スマートフォン 師 豊洲ぐるり公園パークレストランウェディングカメラマン 申 11/26(日)から豊洲ぐるり公園ホームページで ㊟ 豊洲ぐるりパークセンター ☎3520-8819 ㊟ https://toyosugururi.jp/ ㊤ event@toyosugururi.jp

深川東京モダン館 おきがる講座

江東区の歴史を学ぶ講座です 時 12/5(火) 14:00~15:30 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 入 30人(申込順) 費 500円 内 渋沢栄一ゆかりの事業「社会事業」 申 11/28(火) 10:00から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776、FAX5620-1632 ㊟ https://www.fukagawatokyo.com/ ㊤ info@fukagawatokyo.com

12月の健康相談等

Table with columns for health consultation services, locations, and dates. Includes services like '一般精神保健相談', '子育て相談', '高齢者精神保健相談', etc., across different districts like '城東保健相談所', '深川保健相談所', etc.

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 ㊟ 地域振興課地域振興係 ☎3647-4962、FAX3647-8441

