



講座・催しものつづき

認知症予防プログラム～手足を
動かし笑って脳活～(1～3月)

認知症ではないが、もの忘れや意欲低下が気になることはありませんか。「軽度認知障害：MCI」は認知症の一步手前の状態ですが、社会参加や運動など生活を見直すことで、症状の進行を遅らせることも可能と言われています。今の症状を放置せずに脳活を始めて認知症予防してみませんか 時 1/12～3/8の金曜(2/23を除く全8回) 14:00～15:00 場 スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1) 区内在住の65歳以上の方で、介護保険認定を受けていない方20人(申込順) 費 無料 申 12/6(水)から電話でスポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24☎5836-1301(11:00～17:00※金・土・日曜、祝日を除く)、FAX5836-1302 問 地域ケア推進課地域ケア係☎3647-4398、FAX3647-3165

東陽図書館 イベント

1. クリスマス絵本ライブ

絵本作家本人による楽器や小道具を用いた絵本の読み聞かせです 時 12/23(土) 14:00～16:00 場 教育センター大研修室(東陽2-3-6) 区 乳幼児～小学生と保護者75人(申込順) 師 きたじまごうき(絵本作家)

2. 図書館でプログラミング

ブロックプログラミングツールでプログラミングの基礎から応用まで学びましょう 時 12/24(日) 11:00～12:30、14:00～15:30 場 教育センター第3研修室 区 7～12歳のこどもと保護者各10組(申込順) ※いずれも 費 無料 申 12/6(水)から東陽図書館(教育センター内)に電話・窓口で☎3644-6121、FAX3615-6669

社協カフェ「みんなの居場所」

地域の誰もが参加できる仲間づくりの場です 時 場 下表のとおり 費 無料 区 福祉総合相談(10:00～12:00)、はじめての手話体験(10:30～11:30) [協力] 江東区聴覚障害者福祉推進協議会 申 当日直接会場へ 問 社会福祉協議会地域福祉推進課☎3640-1200、FAX3699-6266

日時	場所	地区
12/13(水) 10:00～12:00	砂町文化センター2階 第3・4会議室(北砂5-1-7)	城東南部
12/20(水) 10:00～12:00	豊洲文化センターサブ・レクホール(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター7階)	深川南部

サテライト社協カフェ
「みんなの居場所」

地域の誰もが参加できる仲間づくりの場です 時 12/19(火) 13:30～15:30 場 社会福祉協議会サテライト城東北部(大島8-28-5ライオンズタワー大島1階) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 社会福祉協議会サテライト城東北部☎5609-7165、FAX3681-4830

傾聴ボランティア養成講座

傾聴の基本理念に立ち返り、講義やワークで「寄りそう聴き方」を学びます 時 1/9(火) 10:00～12:30 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) 区内在住で傾聴に興味のある方20人(抽選) 費 500円 師 岩松正史(傾聴心理士) 縮 12/18(月) 申 江東区社会福祉協議会ホームページまたは電話でボランティア・地域貢献活動センター☎3645-4087、FAX3699-6266

エクササイズ・エアロビ・ヨガ教室

時 1/10・24、2/14・28、3/13・27(水曜全6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) 区内在住・在勤・在学中で、中学生を除く15歳以上の方各35人(抽選) 費 3,720円 区 ①10年後の身体のための筋力トレーニング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 縮 12/14(木) 必着 申 江東区健康スポーツ公社ホームページ・窓口、または往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・区外在住で区内在勤・在学の場合は、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、FAX3647-5048

テニス教室

1. 硬式テニス教室

時 1/10～3/13の水曜(全10回)、1/11～3/14の木曜(全10回) ※ジュニアクラス:2/7～3/13の水曜(全6回)、2/8～3/14の木曜(全6回) 場 新砂運動場(新砂3-9-1) ※無料巡回バスあり 区 各20人 ※ジュニア各12人(抽選) 師 日本テニス協会公認コーチ

2. ソフトテニス教室

時 1/11～3/14の木曜(全10回) ※小学生クラス:2/1～3/14の木曜(全7回) 場 荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13) 区 各12人(抽選) 師 日本ソフトテニス連盟公認コーチ ※いずれも 費 一般15,000円、ジュニア9,000円、ソフト小学生10,500円 縮 一般12/16(土) ※硬式ジュニア・ソフト小学生1/6(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(硬式は曜日を明記)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

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)

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

夢の島キッズチアスクール

未就学児から小学生までを対象としたチアダンススクールです 時 1/11～3/28の木曜(全12回)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 区 ①年少～小学1年生若干名②小学1～3年生若干名③小学3～6年生若干名(抽選) 費 18,000円 師 TUBCダンスアカデミーコーチ 縮 12/23(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人1枚)に講座名・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※お試し体験はホームページで申し込み☎3522-0846、

FAX3522-0855

夢の島ウィンターマーケット

夢の島区民農園と共催で、食も遊びも一度に楽しめる、夢の島の魅力を集めたスポーツマルシェを開催します 時 12/10(日) 11:00～15:00 ※小雨決行 場 夢の島競技場・時計台広場(夢の島1-1-1) 費 入場無料 問 屋外スポーツ施設事務所☎3522-0846、FAX3522-0855

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 1/12～3/22の金曜(2/23を除く全9回) 18:30～20:30 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2)、夢の島野球場(夢の島1-1-1) 区 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 日本スポーツ協会陸上競技指導員ほか 縮 1/9(火) 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、FAX3522-0855

夢の島陸上記録会イベント

時 12/16(土) 9:00～15:00 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 区 小学生以上の健康な方300人(抽選) 費 500円 [持ち物] 運動できる服装、シューズまたはスパイク [種目] 100mまたは400mのいずれか、イベントリレー(任意) [協力] 江東区陸上競技協会 縮 12/9(土) 12:00 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、FAX3522-0855

グランチャ東雲 冬の講座

1月から冬期講座を開講します。詳細は、グランチャ東雲で配布するチラシやホームページをご覧ください 時 1～3月(講座により開講期間が異なります) 場 グランチャ東雲 区 区内在住で60歳以上の方(抽選) 費 講座により異なります 区 スマートフォン入門、将棋教室(経験者編)、パソコン教室、コーヒー入門、そろばん式脳トレ、英会話教室、工作教室、社交ダンス、編み物に挑戦、ボイストレーニング、ゲームとパズルで楽しく脳トレ、らくらくリズム体操、シニアライフアップ体操など 縮 12/15(金) 消印有効 申 窓口(1講座1枚はがき持参)、または往復はがき(1講座1枚)に①講座名②グランチャ番号(登録済の方のみ)③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢⑦性別を記入し、〒135-0062東雲1-9-46グランチャ東雲へ☎5548-1992、FAX5548-1995

ジェルキャンドル体験教室

おしゃれで可愛いジェルキャンドルづくりの体験教室を開催します。ものづくりを仕事につなげる方法も学べます 時 12/16(土) 13:00～15:00 場 青少年交流プラザセミナールームB(亀戸7-41-16) 区内在住・在勤・在学の小学5年生～おおむね30代の方15人(申込順) 費 500円(材料費) 申 12/5(火) から江東区青少年交流プラザホームページまたは電話・窓口で 問 青少年交流プラザ☎3681-7334、FAX3681-8732

深川東京モダン館 イベント

1. 嘶+話 時 12/19(火) 14:00～(開場13:30) 区 20人(申込順) 費 1,500円 区 おきがる講座と落語会モダン亭のコラボ「うどんや」 [出演] 雷門音助、龍澤潤 2. おきがる講座 時 12/22(金) 14:00～15:30 区 30

人(申込順) 費 500円 区 江東区の歴史を学ぶ講座「八幡橋(旧弾正橋)」 3. 圓橘の会 時 12/23(土) 15:00～(開場14:30) 区 50人(申込順) 費 [事前申込] 2,500円、[当日] 2,800円 区 [権助提灯][文七元結][出演] 三遊亭圓橘ほか

※いずれも 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 申 12/7(木) 10:00から電話で深川東京モダン館☎5639-1776、FAX5620-1632 区 info@fukagawatokyo.com

江東シネマフェスティバル

深川が生んだ世界の巨匠、小津安二郎監督の生誕120年・没後60年の今年は、代表作「東京物語」や近年フィルムの一部が発見された「突貫小僧」、俳優・岡田茉莉子さんに撮影エピソード等を聞き、「秋日和」を上映します。また、前日にはプレイベントとして、深川のローカルムービー「小名木川物語」(無料)の上映や俳優の中井貴恵さんによる音語り「晩春」も上演します。詳細は古石場文化センターホームページをご覧ください。なお、2/3(土)まで小津安二郎紹介特別展・築山秀夫コレクション「小津安二郎と深川」を開催中です 時 1/13(土)・14(日) ※プレイベント1/12(金) 場 古石場文化センター(古石場2-13-2) 費 各上映800円、音語り「晩春」2,000円 ※いずれも当日券は200円増し 申 12/10(日) 10:00から古石場文化センターに電話・窓口で☎5620-0224、FAX5620-0258

古文書解読講座

「書き残された江東」

江戸時代に当時の人々が生きた史料を通して、江東地域の歴史に触れます。くずし字の読み方だけでなく、当時の時代背景や暮らしについても解説します 時 1/18～2/15の木曜(全5回) 10:00～11:30 場 中川船番所資料館会議室(大島9-1-15) 区 古文書を学んだことのある方20人(申込順) 費 5,000円(教材費込) 師 出口宏幸(江東区文化財主任専門員) 申 12/10(日) 9:00から中川船番所資料館に電話・窓口で☎3636-9091、FAX3636-9094

中川船番所散策ツアー「初詣」

資料館見学後、大島地区の神社を巡ります。大島稲荷神社では茅の輪を見ることが出来ます 時 1/7(日) 10:00～12:30 ※小雨決行 場 中川船番所資料館、東大島神社、大島稲荷神社など 区 中川船番所資料館(大島9-1-15) 区 小学生以上の方15人(申込順) ※小学生は保護者同伴 費 500円(保険代・観覧料含む) 師 江東区文化観光ガイド 申 12/10(日) 9:00から中川船番所資料館に電話・窓口で☎3636-9091、FAX3636-9094

芭蕉記念館 正月特別開館

[落語で初笑い] 時 1/2(火)・3(水) 10:00～、14:00～ 区 [事前申込] 各30人(申込順) [当日] 各20人(先着順) 費 大人200円、小・中学生50円(観覧料) [出演] 2日: 柳家小志ん、柳家やなぎ、3日: 三遊亭好の助、昔昔亭桃之助 申 [事前申込] 12/10(日) 9:00から電話・窓口で [当日] 各回開始1時間前から直接会場へ [特別開館限定割引] 和服で来館、または深川七福神めぐりで授与された「色紙」か「福笹」を持参の方は、観覧料が大人200円→150円、小・中学生50円→30円 ※先着50人に記念品をプレゼント 場 問 芭蕉記念館(常盤1-6-3) ☎3631-1448、FAX3634-0986

江東区謎解きスタンプラリー
「時代を旅する謎手形」
開催期間は
12/20(水)まで!

開催期間を過ぎると謎解きスタンプラリーには参加できなくなります。また、「KOTOパスポート」を利用した区内歴史文化施設の無料観覧等の特典も受けられなくなりますので、ご注意ください。 問 文化観光課観光推進係 ☎3647-3312、FAX3647-8470