

講座・催しものつづき

深川スポーツセンター

シニア健康体操＆体内チェック

人気の健康体操に加え、血管年齢と体組成の測定を行います。日頃の健康生活にお役立てください。時 3/26(日)10:30~11:30 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 繰 3/7(火) 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区内在勤の方は勤務先および所在地・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(はがき1枚持参)で☎ 3820-5881、FAX3820-5884 HP <https://www.koto-hsc.or.jp/>

有明スポーツセンター 親子でチャレンジ冒険ウォーキング

地図をたよりに約4kmのコースをウォーキングします。途中のチェックポイントでクイズに挑戦し、キーワードを集めて冒険のゴールを目指します。ゴールした方には冒険の証(冒険中に撮影した写真)をプレゼントします。時 3/19(日)10:00~12:00 集 有明スポーツセンター 人 約4km歩ける子と保護者15組(区内在住・在学の方を優先し、抽選) 費 大人600円・こども300円 繰 3/5(日) 申 健康スポーツ公社ホームページで 間 有明スポーツセンター☎ 3528-0191、FAX3528-0192 HP <https://www.koto-hsc.or.jp/>

高校生バドミントンクリニック

東京2020オリンピックでも活躍した選手を輩出している、BIPROGY(株)の実業団選手を講師に招き、練習方法や、試合での極意を伝授します。時 3/28(火)13:30~15:30 場 有明スポーツセンター体育館棟7階大体育室(有明2-3-5) 人 区内在住・在学のバドミントン経験のある高校生50人(申込順) 費 無料 繰 3/25(土) 申 2/26(日)9:00から健康スポーツ公社ホームページで 間 有明スポーツセンター☎ 3528-0191、FAX

3528-0192 HP <https://www.koto-hsc.or.jp/>



お花見ノルディックウォーキング

時 3/25(土)10:00~13:00※雨天中止 場 大島小松川公園周辺 人 高校生以上の方20人(抽選) 費 無料 内 ノルディックウォーキングの練習と実歩※両手が空きリュックサック等を持参してください。[共催] NPO法人ななすぽ 繰 3/15(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経験の有無⑧無料レンタルストックの要不要を記入し、〒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.diksp.jp/>

江東少年少女合唱団

新団員募集＆無料体験レッスン

夏と冬のコンサートのほか、多くのイベントに出演します。一緒に楽しく歌いましょう。新学期は4/8(土)開始予定です(原則毎週土曜午後、5クラス制)時 3/18(土)・25(土) [令和5年4/1時点] 4~5歳児] 13:30~14:10 [小学生以上(新小学生含む)] 14:30~15:30※どちらか1日 場 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3) 人 各10人程度(申込順) 申 2/25(土)9:00から江東区文化センターに電話または窓口で☎ 3644-8111、FAX3646-8369

トリオベール
ファミリーコンサート

0歳から入場できる大好評のファミリーコンサート。クラシックの名曲からアニメ、映画音楽までさまざまなジャンルの作品をお届けします。2本のヴァイオリンとピアノによる美しい音色をお楽しみください。※シート席、おむつ替え、授乳コーナー、ベビーカー置き場あり。時 4/23(日) ①11:00開演②13:30開演 場 総合区民センター(大島4-5-1) 人 各120人(申込順) 費 一般1,500円(当日券2,000円)、こども(3歳~

小学生以下)500円(当日券1,000円)、2歳以下無料(要チケット) 申 ホームページ、または電話で総合区民センター☎ 3637-2261、FAX 3683-0507 HP <https://www.kcf.or.jp/so/go/>

亀戸文化センター

亀戸フェスティバル

亀戸地域で活動するグループによる舞台発表や体験教室を開催します。カメリアホールではダンスやコーラスなど色々なグループによる発表、また館内では各種の体験教室や作業所による「まごころ市」などを行います。時 3/12(日)10:00~17:00 場 亀戸文化センターほか※カメリアホール入場や一部イベントでは事前に電話での申込が必要です。各催しの開催時間など詳細はお問い合わせください。 費 無料(物販・体験教室の材料は実費) 間 亀戸文化センター(亀戸2-19-1)☎ 5626-2121、FAX5626-2120

ティアラこうとうジュニア

オーケストラ前期団員募集

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団の指導で、本格的なオーケストラ合奏に参加しませんか。9月の定期演奏会(指揮:高関健)に向けて練習します。時 5月から9月までの土曜または日曜18:00~20:30 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) ほか 人 4月から小学4年生~大学2年生(ヴァイオリンは小学3年生可)で、参加する楽器の演奏経験があり、楽器を持参できる方 [募集楽器] ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバス、オーボエ、クラリネット、ホルン※一部有料楽器レンタルあり※申込後にオーディションがあります。日程は後日相談 費 前期15回分31,050円 [練習見学会] 3/12(日)18:00開始、合奏練習の見学と説明があります。 間 ティアラこうとう☎ 3635-5500、FAX3635-5547

青空マルチスポーツ教室

思いっきり身体を動かし、楽しみながら運動神経と一緒に鍛えましょう。実施する種目は月によって変わります。詳細は豊洲ぐるりパークホームページをご覧ください。時 4月から毎月第1~3水・金曜。水曜1部

15:00~15:50(年長~小学3年生)・2部16:10~17:10(小学2~6年生)、金曜1部15:00~15:50(年中・年長)・2部16:10~17:00(年長~小学3年生) 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 申 寺尾大地(株)コーディスポート 申 2/27(月)10:00から豊洲ぐるりパークホームページで 間 豊洲ぐるりパークセンター☎ 3520-8819、FAX3520-8829 HP <https://toyosugururi.jp/> e event@toyosugururi.jp



HIV・梅毒抗体検査・相談(3月分)

時 下表のとおり 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 費 無料 内 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 間 保健所保健予防課感染症対策係☎ 3647-5879、FAX3647-7068

日 程	受付時間
検査日 3/13(月)	3/27(月) 9:00~10:00
結果日 3/27(月)	4/10(月) 10:00~10:30

がんの夜間相談窓口(3月分)

「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます。お気軽にご利用ください。時 3/3(金)18:00~20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料 申 マギーズ東京へ電話連絡のうえ当日直接会場へ☎ 3520-9913 間 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係☎ 3647-5889、FAX3615-7171

生活習慣の改善に役立つ

「栄養相談・運動相談」(3月分)

[栄養相談] 時 3/12(日)・18(土)10:00~15:30 人 各8人(申込順) 内 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランスなど[運動相談] 時 3/11(土)・19(日)13:30~16:30 人 各6人(申込順) 内 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など

※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 費 無料 申 2/25(土)9:00から健康センターへ電話または窓口で☎ 3647-5402、FAX3647-5048

委託実施							○育児学級ではおのこの健康と発達・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。
妊婦歯科健康診査	6か月児健康診査	9か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	1歳6か月児健康診査	新生児・産婦訪問指導		
妊婦	令和4年9月生	令和4年6月生	令和3年9月生	令和3年9月生	新生兪		
は保健区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。	4か月児健康診査のお知らせにて、健康診査を受けてください。	郵送されたそれぞれの健康診査を受けてください。	関連して、健康診査を受けてください。	付けてください。	保健バッジに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送ります。		

3月の健康相談等

区分	対象者	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
一般精神保健相談	一般区民	亀戸・大島・東砂(1丁目~3丁目)にお住まいの方	下欄※1をご参考ください	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海・海の森にお住まいの方	下欄※2をご参考ください		
思春期精神保健相談		17(金)・23(木) 13:30~15:30	1(水)9:30~11:30 24(金)13:30~15:30	6(月) 13:30~15:30	10(金) 13:30~15:45		
子育て相談		3(金) 14:00~15:30	8(水) 9:30~11:30	13(月) 14:00~15:30	8(水)・22(水) 9:30~11:45		
高齢者精神保健相談		2(木)・24(金)	17(金)13:30~15:30 27(月)13:30~15:30	24(金) 13:30~15:30	3(金) 13:30~16:30		
アルコール相談	一般区民	今回の予定はありません	9(木) 13:30~15:30	偶数月に実施	24(金) 13:30~15:45		
難病療養相談	一般区民	13(月) 13:30~15:00	23(木) 13:30~15:30	16(木) 13:30~15:00	今回の予定はありません		
栄養相談		6(月)・20(月) 9:00~15:30	6(月)・20(月) 9:00~15:30	9(木)・22(水) 9:00~15:30	10(金)・22(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か月児健康診査	(個別通知制)	14(火)・22(水)・28(火) 9(木)・16(木)・22(水)	7(火)・15(水)・28(火) 8(水)・14(火)・22(水)	14(火)・20(月) 7(火)・13(月)・28(火)			
育児学級	9~10か月児の保護者 1歳6か月~2歳未満児の保護者	15(水) 9:30~11:00	17(金) 9:30~10:30	9(木) 9:30~10:45	7(火) 9:30~10:30		
3歳児健康診査	(個別通知制)	22(水) 9:30~11:00	24(金) 9:30~10:30	22(水) 9:30~10:45	14(火) 9:30~10:30		
1歳児・2歳児歯科相談	(個別通知制)	8(水)・15(水)・29(水)	8(水)・15(水)・23(木)	8(水)・14(火)・22(水)	7(火)・13(月)・28(火)		