

健康・福祉のつづき

区オリジナル健康長寿体操と一緒にやりませんか
KOTO活き粋体操だよ！全員集合！（12月・令和7年1月分）

KOTO活き粋体操は、筋力アップ、バランスアップができる区独自の健康長寿体操です。はじめての方もお手本のまねをしながら無理なく体操ができます。

長寿サポートセンターでは、体操の詳しい手順を紹介したチラシの配布やDVDの貸し出しも行っています。また、体操の動画は区HPでも公開しています。



- 区内在住で60歳以上の方（先着順）
- ※福祉会館を利用する場合は登録が必要（住所・生年月日が確認できる書類を持参）
- 当日直接会場へ（東京城東病院は亀戸東長寿サポートセンターへ要申込）
- 問地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 📠03-3647-3165

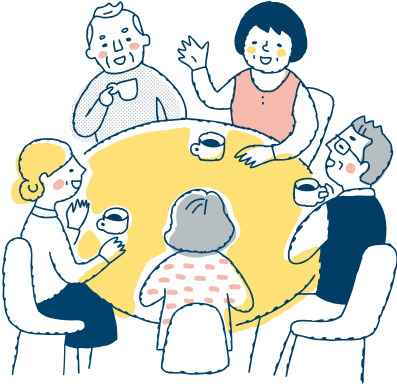
会場・問合先	日時	定員
江東区文化センター2階談話ロビー ☎03-3647-4398（地域ケア推進課地域ケア係）	12/2(月)、1/6(月) 14:00～	30人
豊洲文化センター1階ギャラリー ☎03-5859-0566（豊洲長寿サポートセンター）	12/24(火)、1/28(火) 14:00～	30人
塩浜福祉会館洋室大（塩浜福祉プラザ2階） ☎03-3647-3901	12/14(土)、1/11(土) 10:00～10:30	20人
古石場福祉会館和室大 ☎03-3641-9531	12/7(土)、1/4(土) 13:30～	20人
千田福祉会館洋室 ☎03-3647-0108	12/19(木)、1/16(木) 13:00～	25人
東陽福祉会館グループ活動室 ☎03-3647-8180	12/19(木)、1/16(木) 14:30～	20人
亀戸福祉会館和室大 ☎03-3685-8208	12/25(水)、1/29(水) 13:00～	25人
大島福祉会館和室大 ☎03-3637-2581	12/28(土)、1/25(土) 10:00～	20人
東砂福祉会館体育室 ☎03-3646-0461	12/3～1/28の火曜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） ☎03-6864-0329	12/26(木)、1/23(木) 10:30～	8人
東京城東病院2階健診センター前（亀戸9-13-1） ☎03-5875-3451（亀戸東長寿サポートセンター）	12/18(水)、1/15(水) 14:00～ ※要申込	25人
イトーヨーカドー木場店2階木場駅側正面入口上（木場1-5-30） ☎03-5617-6213（塩浜長寿サポートセンター）	1/30(木)14:00～15:00 （12月開催なし）	15人

認知症家族等交流会「おれんじる～む」
（12月・令和7年1月分）

認知症の方を介護している（介護していた）家族を対象に、日々感じる悩みや思いを話したり聞いたりできる交流会を区内7か所で行っています。家族同士だからわかり合えること、日々感じる悩みや思いを話したり聞いたりしてみませんか。

初めての方も大歓迎です。長寿サポートセンターの職員が交流をサポートします。

- 当日直接会場へ（一部要申込）
- 問地域ケア推進課地域ケア係
- ☎03-3647-4398 📠03-3647-3165



場所	日程
おれんじる～む陽だまりの会 亀戸ふれあいセンター会議室	12/25(水)、1/22(水) 14:30～15:30
おれんじる～む亀戸・大島 UR大島6丁目団地6号棟集会所（大島6-1-6）	12/6(金)、1/10(金) 10:00～11:30
おれんじる～む深川 高齢者総合福祉センター3階第4研修室	12/21(土)、1/25(土) 10:30～12:00
おれんじる～む豊洲 豊洲文化センター第1研修室 （豊洲シビックセンター8階）	12/25(水)、1/22(水) 13:30～15:00
おれんじる～む東砂（いのちの泉） （特養）あじさい1階介護者教室 （東砂4-20-15）	12/19(木)、1/16(木) 14:00～15:30
おれんじる～む新砂 新砂長寿サポートセンター面接室	12/12(木)、1/9(木) 14:00～15:30 ※要申込
おれんじる～む砂町 城東ふれあいセンター第2娯楽室	12/17(火) 14:00～15:30 （1月開催なし）

検診車による胃がん（バリウム）・
肺がん検診（令和7年1・2・3月分）申込案内

区内在住で40歳以上の方 ※50・60歳代の偶数年齢の方は、胃がん（内視鏡）検診か胃がん（バリウム）検診のどちらか1つを受診可

胃がん（バリウム）検診500円、肺がん検診800円

※前年度住民税非課税者、生活保護受給者は無料

12月2日(月)～令和7年2月28日(金)にWeb予約、または（公財）東京都予防医学協会に電話で ☎0120-489-559（9:00～17:00（土・日曜、祝日、年末年始除く））

※予約開始日は電話が大変混み合います。つながらない場合は時間を置いておかけ直してください

※6月中旬に対象者に送付した「健康診査・がん検診等・眼科検診」の通知に、胃がん（バリウム）・肺がん検診の案内を掲載しています

※予約の際には、受診券シール（うすい黄色）に記載されている10桁の番号が必要です。検診日当日も受診券シールが必要です
問保健所健康推進課健康づくり係（こちらでは予約できません）☎03-3647-9487 📠03-3615-7171



▲Web予約はこちらから



▲胃がん検診 ▲肺がん検診

場所	日程	
	胃がん（バリウム） （午前のみ）	肺がん （午前・午後）
健康センター	1/18(土)★・31(金)、2/15(土)★・21(金)、3/1(土)★・14(金)・17(月)	1/18(土)★・29(水)、2/15(土)★・3/1(土)★・26(水)
総合区民センター	1/9(木)、2/18(火)、3/19(水)・25(火)	2/25(火)、3/13(木)
えこくる江東・清掃事務所	1/15(水)★、2/19(水)★、3/18(火)★	1/15(水)★、2/19(水)★、3/18(火)★
東砂福祉会館	2/17(月)、3/24(月)	—
豊洲シビックセンター	1/30(木)、2/20(木)、3/15(土)・27(木)	1/28(火)、2/27(木)、3/21(金)

★午前中に胃がん（バリウム）・肺がん検診を同時に受診できる日です
※胃がん（バリウム）検診・肺がん検診は、区内実施医療機関でも受診可能です。詳細は区HPで