

介護予防リーダー養成講座

KOTO活き粋体操を使った 介護予防活動を地域で始めてみませんか

江東区オリジナルの介護予防
ます。
【場】 スポーツクラブルネサンス
北砂(北砂2-16-1)
【入】 区内在住で、地域で介護予
防活動を行う意欲があり、プロ
グラム全回に参加できる方20人
(抽選)
【費】 無料
【内】 実技KOTO活き粋体操、
体力測定の実施など
【講義】 介護予防・転倒予防、栄
養と口腔機能、高齢者が運動を
行う際の注意、認知症予防・対
応、区の高齢者の実態、CPR
講習



▲令和5年度介護予防リーダー養成講座の風景

時雨忌(芭蕉忌)全国俳句大会

芭蕉を偲ぶ句、または 「野」の句を募集

松尾芭蕉ゆかりの地、江東区。
毎年恒例の俳句大会に投句して
みませんか。兼題部門は、「芭蕉
を偲ぶ句」のほかに、今年のテ
ーマ「野」からも選べます。皆
さんのイメージ豊かな作品をお
待ちしています。
【投句】 2句1組(兼題「芭蕉を
偲ぶ句」または今年のテーマ
「野」の句1句と、四季雑詠1
句)。何組でも可。規定の投句用
紙またはA4判の用紙を使用し、
楷書ではっきりと記入。漢字に
はふりがなをふってください。
【投句料】 2句1組1,000円
(大会句集および送料込み)

※定額小為替または現金書留の
み(切手不可)
【注意事項】 自作・未発表作品に
限ります。類句、類想句、二重
投句(句会報・結社誌・大会句
集・テレビ・新聞・雑誌・ホー
ムページなど、本大会への投句
以前にすでに投句されたもの)
については、賞を取り消すこと
があります。応募作品の著作権
および派生するすべての権利は
主催者に帰属します。詳細はお
問い合わせください。

【選考】 池田澄子、稲畑廣太郎、
井上康明、今井聖、大木あまり、
小川軽舟、榎未知子、宮坂静生

凡例 時日時 場所 集集合 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 縮縮切日 申申し込み 問問合先 HPホームページ Eメール

【5月7日(火)から区ホ
ムページまたは電話でスポー
ツクラブルネサンス北砂
☎(5635)9880
(午前11時~午後5時※木・土
・日曜、祝日を除く)
FAX(5635)9881
【地域ケア推進課地域ケア係
☎(3647)4398
FAX(3647)3165

(50音順・敬称略)
【賞】 時雨忌賞・芭蕉記念館賞
各1人・賞状および記念品、作
品を1年間館内に掲示
○各選者による特選3句・賞状
および記念品
○各選者による入選10句・賞状
○各選者による選外佳作20句・
大会句集掲載のみ
【発表】 9月末日までに入賞者に
直接通知
【授賞式】 10月13日(日)午後2
時から芭蕉記念館で
【締切】 7月20日(土)必着
【投句方法】 ①氏名②俳号(各ふ
りがな)③住所④電話番号⑤年
齢を記入し、投句料とともに作
品を〒135-006常盤1-6-3芭
蕉記念館へ郵送
☎(3631)1448
FAX(3634)0986

65歳以上のガー 江東マスターズフィットネス

スポーツクラブを利用して介護予防 利用者 募集

区では、介護予防に取り組み
きつかけづくりとして、区内7
か所のスポーツクラブ(以下「ク
ラブ」)の中から希望施設を選ん
で、マシン等の設備利用の体験
ができる「江東マスターズフィ
ットネス」を実施しています。
専門スタッフが常駐しているク
ラブで、ご自身のペースで運動
に取り組みことができます。

場所	日時
ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 (豊洲2-1-14アーバンドックららぽ ーと豊洲2 2階) ☎6303-6700	【月~金曜】10:00~23:00 【土曜】10:00~22:30 【日曜、祝日】10:00~21:00
ジェクサー・フィットネス&スパ24 亀戸(亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階) ☎0570-00-3535 ※1	【月~木曜】10:00~21:00 【土曜】10:00~19:00 【日曜、祝日】10:00~19:00
スポーツクラブ&スパ ルネサンス 亀戸24(亀戸2-1-1 2階) ☎5836-1301 ※2	【月~木曜】10:00~23:00 【土曜】10:00~21:00 【日曜、祝日】10:00~20:00
コナミスポーツクラブ 東大島 (大島7-38-30ダイエー東大島店4階) ☎3636-8701 ※2	【月・火・木・金曜】10:00~21:00 【土曜】10:00~18:00 【日曜、祝日】10:00~18:00
スポーツクラブ ルネサンス北砂 (北砂2-16-1) ☎5635-9880 ※2	【月・火・水・金曜】10:00~23:00 【土曜】10:00~21:00 【日曜、祝日】10:00~20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店(南 砂6-7-15トビレックプラザ西館2階) ☎5634-5505	【月~木曜】10:00~23:00 【土曜】10:00~21:00 【日曜、祝日】10:00~20:00
BumB東京スポーツ文化館 (夢の島2-1-3) ☎3521-7321 ※3	9:00~22:00

※1 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネーのみ
※2 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネー、コード決
済のみ
※3 費用の支払い方法は現金のみ

砂町文化センター 石田波郷記念「はこべら」俳句大会

受賞作品が決定

昭和の俳壇をリードした石田
波郷は、昭和21年から12年間、
北砂に暮らしました。波郷が
「第二の故郷」と呼んだ砂町の地
で開催する「はこべら」俳句大
会に、全国から419人、83
8句の応募をいただき、「はこ
べら」賞ほか、各賞が決定しま
した。また全応募作品を掲載し
た大会句集を砂町文化センター
(北砂5-1-7)で500円
(税込)で販売しています。

冬菊や
波郷の墓へ
幾そたび
中村 阿弥

石田波郷記念館賞
ちちははに
献茶八十八夜
かな
今関 十三里

砂町文化センター
☎(3640)1751
FAX(5606)5930

※初回利用日にオリエンテーシ
ョンを実施し、高齢者向けプロ
グラムや設備利用(マシントレ
ーニング、水中ウォーキング、
エアロビクス、ヨガなど)を案
内します。
【場】 上表のとおり
【入】 次のすべてを満たす方
○区内在住で65歳以上
○要支援・要介護認定を受けて
いない
○医師から運動を制限されてい
ない
○クラブの利用規約を遵守でき
る
○現在クラブの会員ではない
【費】 2,000円(初回利用日か
ら1か月間・全4回)
【申】 区ホームページ、または区
ホームページ・長寿サポーター
センターにある申請書兼同意書に
必要事項を記入し、〒135-8383区
役所地域ケア推進課地域ケア係
(区役所3階7番)に郵送・窓口
☎(3647)4398
FAX(3647)3165

江東区を盛り上げる はじめてのベランダガーデニング講座

コンテナガーデニング編

ガーデニングを通じたコミュ
ニティづくりを進める、初心者
向けのガーデニング講座です。
夏や秋に楽しめるコンテナガー
デンの基礎知識や栽培方法、ベ
ランダで花を育て、生活に取り
入れる楽しみを学びながら、地
域の人との交流を深めます。
花とみどりいっぴいのまちづ
くりにあなたも参加してみま
せんか。
※苗や球根を含む寄せ植え等を
お持ち帰りいただけます。
【時】 6月12日(水)・19日(水)、
7月4日(木)(全3回)午前10
時~正午
【場】 総合区民センター(大島4
-5-1)
【入】 区内在住・在勤で16歳以上
の方25人(抽選。結果は郵送ま
たはメールで連絡)
※重複申込不可
※今年度と昨年度の本講座(シ

外
【費】 6,000円(材料費)
【師】 矢澤秀成(園芸研究家)
【締切】 5月13日(月)必着
【申】 区ホームページ、または往
復はがきに①講座名②氏名(ふ
りがな)③住所(区内在勤の方
はその旨)④電話番号⑤年齢を
記入し、〒135-8383区役所管理課
CIG推進係へ
☎(3647)2079
FAX(3647)8454



▲ベランダでコンテナガーデニングを始めませんか