

凡例
時日時 場所 集合 対象・定員 費用 内容 講師 保一時保育 締切日 申込み 問合先 HP ホームページ Eメール

職場での人間関係や仕事上の不安でストレスを感じていませんか。講座では、ワークを通して自分が感じているストレスの要因を整理し、その対処方法を学びます。心身ともに健康的に働くためのセルフケアを始めましょう。

時 7月21日(日) 午前10時～正午

場 男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1 2パルシティ江東3階)

人 仕事をしている方30人(申込順)

働く人のメンタルヘルズ講座

心の健康を保つための ストレスマネジメント

7/21(日)

男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1)

「心地よい関係を築く力を身につけるために」

パートナー、親子、友人関係など、身近な人とのコミュニケーションがテーマの講座です。

「いつもどちらかが気を使っている」「伝えたいことを率直に受け入れてもらえない」など、日常で起こりがちな不健全な対話のパターンを知り、お互いを尊重し合えるコミュニケーションの方法を学びます(受講者同士でグループワークを実施)。自分を大切にしながら、今よりも楽しく軽やかな関係を築くためのヒントを見つけましょう。

時 7月20日・27日(土曜全2回) 午後2時～4時

場 男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1)

男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1)

自分を大切に、
相手も尊重する自己表現講座

7/20・27
(土曜全2回)

込順
費 無料
師 山岡正子(キャリアコンサルタント)

保 幼児(満1歳6か月～就学前) 10人程度(無料・申込時要予約)

申 6月25日(火) 午前9時から区ホームページまたは男女共同参画推進センターに電話・窓口で

☎(5683)0341
FAX(5683)0340

男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1)

男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1)

男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1)

男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-1)

講座・催しものつづき 旧中川でスウェーデンの 夏至祭を体験しよう

北欧の風景を感じる旧中川水辺公園で北欧の音楽を聴きながら、夏至の到来を喜ぶスウェーデンのお祭り「夏至祭」を体験しましょう。北欧カフェでは夏至祭の特別プレートを提供。北欧雑貨の販売や花かんむりワークショップなどもあります

時 6/29(土)・30(日) 11:00～16:00

場 旧中川・川の駅周辺(大島9-10)

申 当日直接会場へ

問 江東旧中川水彩パークセンター ☎050-3666-2095

E info@koto-suisaipark.jp

東京都子育て支援員研修(第2期)

子育て支援分野で従事するうえで、必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修を実施します。第2期受講生は、7/1(月)～16(火)に募集します。申込方法や研修の詳細は、都ホームページまたは各コースの問合先でご確認ください

問 [地域保育コース](公財)東京都福祉保健財団 ☎3344-8533 [地域子育て支援コース](一財)保健福祉振興財団 ☎6261-0307 [放課後児童コース](株)ポピンズプロフェッショナル ☎3447-5826 [社会的養護コース](株)東京リーガルマインド ☎5913-6225 [本研修制度全般] 東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎5320-4121

土木材料試験センター親子ツアー

土木材料の性能試験の見学や工作体験を通じて、道路や橋の仕組みを親子で楽しく学びましょう

時 8/8(木) 13:00～16:00

場 (公財)東京都道路整備保全公社土木材料試験センター(新砂1-9-15東京都土木技術支援・人材育成センター1階)

人 小・中学生と保護者20人(抽選。保護者1人で子ども2人まで)

費 無料

締 7/5(金) 16:00

申 (公財)東京都道路整備保全公社ホームページで

問 (公財)東京都道路整備保全公社 ☎5381-3380

東京海洋大学「海の日」記念行事

時 7/15(月・祝) 10:00～16:00

場 東京海洋大学越中島キャンパス(越中島2-1-6)

費 無料

内 明治丸シンポジウム、工作教室、研究室・研究施設公開、写真展示、冷凍体験、入試相談、明治丸海事ミュージアム公開等。詳細は東京海洋大学ホームページをご覧ください

申 当日直接会場へ

問 東京海洋大学総務課広報室

初心者向け卓球体験教室

時 7/15(月・祝) 9:30～12:30

場 BumB東京スポーツ文化館マルスタジオA(夢の島2-1-3)

人 小学生以上の方12人(抽選。当選者にのみ7/5(金)以降電話連絡) ※小・中学生は要保護者同伴

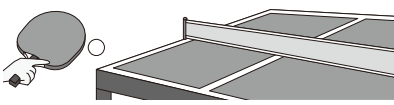
費 1,140円

内 卓球指導をメインにゲーム練習まで

締 7/4(木) 21:00

申 6/27(木) 13:00からBumB東京スポーツ文化館ホームページで

問 BumB東京スポーツ文化館 ☎3521-7321、FAX3521-3506



夏休み子どもスイミング教室開催

時 7/27(土)～31(水)、8/17(土)～21(水)

① あっぷっプール 9:30～10:30

② はじめてプール 10:45～11:45

③ 高学年クラス 12:00～13:00

人 ①年中児～小学1年生各回12人 ②小学2～4年生各回12人 ③小学5年生～中学生各回6人(抽選。当選者にのみ7/8(月)以降電話連絡) ※こども1人につき保護者1人入場可。小学3年生以下の方は要保護者同伴

費 各回1,400円(回数制限なし)

内 ①顔付け・パタ足・水中移動等水慣れ練習 ②けのび、グライドキック、クロール等泳ぎの基礎練習 ③泳力に合わせた、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本練習

締 7/4(木) 21:00

申 6/27(木) 13:00からBumB東京スポーツ文化館ホームページで

場 問 BumB東京スポーツ文化館(夢の島2-1-3) ☎3521-7321、FAX3521-3506

保健

HIV・梅毒抗体検査・相談(7月分)

時 下表のとおり

場 城東保健相談所(大島3-1-3)

人 20人(先着順)

費 無料

内 匿名で実施できます

申 当日直接会場へ

問 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	7/8(月) 7/22(月)	9:00～10:00
結果日	7/22(月) 8/5(月)	10:00～10:30

がんの夜間相談窓口(7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 7/5(金) 18:00～20:00

場 マギーズ東京(豊洲6-4-18)

費 無料

申 マギーズ東京に電話連絡のうえ当日直接会場へ

☎3520-9913

問 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889、FAX3615-7171

呼吸体操教室

呼吸筋ストレッチ体操は呼吸器疾患の息苦しさを楽にするほか、フレイル・サルコペニアを予防して長く元気に過ごすためにも有用です。医師がわかりやすく解説しながら一緒に体操を行います

時 7/23(火) 14:00～15:30(受付13:30)

場 江東区文化センター第1・2研修室(東陽4-11-3)

人 区内在住で気管支ぜん息・肺気腫・慢性気管支炎と診断されている成人の方とその家族、または呼吸器疾患、リハビリテーションに興味のある方50人(抽選)

費 無料

師 松野圭(順天堂東京江東高齢者医療センター呼吸器内科)

締 7/8(月)

申 電話またはファクスに①教室名②氏名③住所④電話番号⑤生年月日を記入し、保健所健康推進課公害保健係へ

☎3647-9564、FAX3615-7171

障害・高齢・疾病で歯科診療が受けにくい方にかかりつけ歯科医を紹介

心身の障害や高齢のため通院が難しい方や、通常の歯科診療が受けにくい方が身近で適切な診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置しています。障害者(児)のお口の健康について相談できる歯科医や、高齢や疾病で通院が困難な方に訪問診療等を行う歯科医を紹介しています

時 月～金曜(祝日を除く) 9:30～16:30

申 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

官公署

物価高騰対策臨時くらし応援事業

東京都では、令和5・6年度の住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯に対し、1万円分の商品券や電子ポイントをお届けします(対象世帯につき1回限り)。6月中旬から対象世帯に案内を順次送付しています。詳細は、都ホームページまたはコールセンターでご確認ください

問 物価高騰対策臨時くらし応援事業コールセンター ☎6700-8720(9:00～18:00 ※土・日曜、祝日含む)

その他

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方や家族、認知症に関心のある方が、交流できる場です。専門の相談員が認知症に関する相談も受け付けます。

1. Yワイカフェ

時 7/10(水) 14:00～16:00

場 YMCA東陽町コミュニティーセンター(東陽2-2-20)

費 無料

申 当日直接会場へ

問 榎山 ☎3645-6402

2. 塩浜ペンギンカフェ

時 7/13(土) 14:00～16:00

場 東京保健医療専門職大学1階ホワイエ(塩浜2-22-10)

人 20人(申込順)

費 200円(飲み物代)

内 東京保健医療専門職大学の学生が企画したプログラムを開催

申 6/25(火)から電話またはファクスに①催しもの名②氏名③電話番号④参加人数を記入し、東京保健医療専門職大学へ

☎6272-5671(月～金曜9:00～17:00)、FAX6272-5672

事業の引継ぎによる初期投資を抑えた創業方法を学ぶ創業セミナー

事業承継や創業支援経験豊富な講師による、事業承継や創業に必要な基本知識等について事例から学ぶことができる講座です

時 7/16(火) 15:00～17:00、18:30～20:30 ※各回とも同内容

場 産業会館(東陽4-5-18)

人 区内で創業を希望する方各20人(申込順)

費 無料

締 7/14(日)

申 6/25(火)から東京都中小企業診断士協会チェーンストアビジネス研究会ホームページで

問 東京都中小企業診断士協会チェーンストアビジネス研究会(山下) ☎5569-3606

豊洲水彩まつり 2024 ～夏の思い出を彩ろう～

豊洲ぐるり公園乗船場(通称:東電堀)で2日間にわたり開催します。詳細は芝浦工業大学ホームページをご覧ください

時 7/6(土)・7(日) 10:00～16:00

場 豊洲ぐるり公園乗船場(豊洲5-1)

人 どなたでも(イベントごとに定員有)

内 運河クルーズ・スカイダック(要予約)の運航、ハンザ体験、手漕ぎボート体験、模擬店など

主催 豊洲地区運河ルネサンス協議会

申 当日直接会場へ

問 豊洲地区運河ルネサンス協議会事務局(芝浦工業大学内) ☎5859-7120

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

問 地域振興課地域振興係 ☎3647-4962、FAX3647-8441

