

## 健康・福祉のつづき

障害者の地域生活に関する調査にご協力を  
対象の方へ調査票を郵送

次期障害福祉計画と障害児福祉計画を策定するため、地域生活に関する調査を実施します。対象の方には調査票を郵送します。今後の施策のための大切な基礎資料となりますので、ご協力をお願いします。サービス提供事業者・障害者団体にも同様に調査を行います。

回答結果は集計・分析を行ったうえで、区HP等で公表します。

対障害者手帳などをお持ちの方の中から障害種別により抽出した約5,000人  
内日常生活の状況や福祉サービスの利用状況、課題等についての調査

※記入後の調査票を同封の返信用封筒で郵送いただくか、オンラインでご回答ください。回答にあたって、氏名や住所の記入は不要です

[送付時期] 9月中旬～下旬

問障害者施策課施策推進係

☎03-3647-4749

㈹03-3699-0329

成人保健講演会  
「禁煙はじめてみませんか？～健康な未来のために～」

呼吸器専門医が、たばこが体に与える影響や禁煙を始めるためのコツなどを教えます。禁煙を考えている方はもちろん、家族や友人の健康を考える方もぜひご参加ください。

日10月25日(土)14:00～16:00(受付13:30～)

場①城東南部保健相談所②オンライン(Zoom)

対区内在住・在勤の方 対①40人②30人(申込順)

講田中一正(社会福祉法人あそか会 あそか病院院長)

申9月16日(火)9:00～10月17日(金)17:00に区HP申込または電話、FAXに講座名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、電話・FAX番号、参加方法を記入し、城東南部保健相談所へ☎03-5606-5001 ㈹03-5606-5006

65歳以上の方へ 江東マスターズフィットネス 利用者募集中  
スポーツクラブの体験利用から始める、元気な身体づくり

シニア

区では、介護予防に取り組むきっかけづくりとして、区内9か所のスポーツクラブ(以下「クラブ」)の中から希望施設選び、クラブ設備の体験利用ができる「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、ご自身に合った介護予防に効果的な運動をして、楽しく健康的な生活を送る第一歩を踏み出してみませんか。

※本事業は最大4回の「体験利用」です。下記記載の費用でクラブに入会できる事業ではありません

対次のすべてに当てはまる方

- 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(体験利用4回分)

※初回利用時にクラブに支払い

内マシントレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど高齢者向けプログラムや設備を利用

※初回利用日にオリエンテーションを実施。初回利用日から1か月以内に4回利用

申区HPまたは長寿サポートセンター、地域ケア推進課地域ケア係(区役所3階7番)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に郵送・窓口で

☎03-3647-4398 ㈹03-3647-3165



## 介護予防講演会

## 「元気な体と心を保つ毎日のアクション

～人生100年時代。何歳でも一緒に楽しめる仲間との出会いが鍵～

人生の後半戦を、いつまでも自分らしくいきいきと暮らしたい方に向け、介護・フレイル予防の専門家でNHK「あしたが変わるトリセツショー」など多数のテレビ番組に出演している山田実先生が講演します。地域の仲間といつまでも元気に過ごせる秘訣についてお話しします。

日10月28日(火)14:00～16:00(受付は13:30～)

場江東区文化センター

対区内在住・在勤の方

定250人(申込順)

講山田実(筑波大学人間系教授)

申9月16日(火)9:00から区HP申込または地域ケア推進課地域ケア係に電話、FAXで☎03-3647-4398 ㈹03-3647-3165



▲山田実先生



## 難病講演会「好酸球性副鼻腔炎の治療と日常生活」

好酸球性副鼻腔炎は、両側の鼻の中に多発性のポリープ(鼻茸)ができる難治性の慢性副鼻腔炎です。病気の特徴的な症状や経過、最新の治療について専門医がお話しします。

日10月26日(日)14:00～16:00(受付13:30～)

場①城東南部保健相談所②オンライン(Zoom)

対区内在住・在勤の方

定①30人②40人(申込順)

講中村真浩(順天堂大学医学部附属順天堂医院耳鼻咽喉・頭頸科 准教授)

申9月16日(火)9:00～10月17日(金)17:00に区HP申込または電話、FAXに講座名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、電話・FAX番号、参加方法を記入し、城東南部保健相談所へ☎03-5606-5001 ㈹03-5606-5006



## 江東マスターズフィットネス 実施場所一覧

スポーツクラブ	問い合わせ時間
ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 ※1 (豊洲2-1-14 アーバンドックららぽーと豊洲2 2階) ☎03-6303-6700	[月～金]10:00～21:00 [土]10:00～21:30 [日・祝]10:00～20:00
ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸 ※2 (亀戸5-1-1 アトレ亀戸店6階) ☎0570-00-3535	[月～木]10:00～21:00 [土・日・祝]10:00～19:00
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス亀戸24 ※3 (亀戸2-1-1 2階) ☎03-5836-1301	[月～木]10:00～23:00 [土]10:00～21:00 [日・祝]10:00～20:00
コナミスポーツクラブ 東大島 ※3 (大島7-38-30 ダイエー東大島店4階) ☎03-3636-8701	[月・火・木・金]10:00～21:00 [土・日・祝]10:00～18:00
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス北砂 ※3 (北砂2-16-1) ☎03-5635-9880	[月～水・金]10:00～23:00 [土]10:00～21:00 [日・祝]10:00～20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15 トピレックプラザ西館2階) ☎03-5634-5505	[月～木]10:00～23:00 [土]10:00～21:00 [日・祝]10:00～20:00
BumB(ぶんぶ)東京スポーツ文化館 ※4 (夢の島2-1-3) ☎03-3521-7321	9:00～22:00
スポーツクラブ メガロス南砂町SUNAMO店 ※3 (新砂3-4-31南砂町ショッピングセンターSUNAMO 4F) ☎03-6458-6890	[月～木]11:00～20:00 [土・日・祝]11:00～18:00
ゴールドジム 東陽町スーパーセンター店 ※5 (東陽2-2-20) ☎03-6660-2323	[月～土・祝]7:00～23:00 [日]9:00～20:00 ※第2月曜日は休館日

※1 費用の支払い方法は現金、クレジットカードのみ

※2 費用の支払い方法はクレジットカード、交通系電子マネーのみ

※3 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

※4 費用の支払い方法は現金のみ

※5 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(PayPayのみ)のみ

申請期限10月31日(金)

江東区エネルギー価格高騰対策補助金

エネルギー価格高騰の影響を鑑み、区内中小企業者に補助金を支給しています。詳細は区HPをご覧になるかお問い合わせ

ください問江東区エネルギー価格高騰対策補助金コールセンター☎050-3816-2727 ㈹03-3647-8442

