

親子かけっこ塾

キッズ

～みんなきつと速くなる～

回3月29日(土)10:00～11:30 場 深川スポーツセンター 対 小学1～4年生と保護者 定員35組(申込順) ※保護者1人につきこども2人まで 費2,000円 ※こども2人の場合は2,500円 内 走るための基本である正しい姿勢を学び、速く走るコツをつかむ 申3月22日(土)までに健康スポーツ公社HPまたは深川スポーツセンターに電話・窓口で ☎03-3820-5881 ☎03-3820-5884

夢スタ★アスリートクラブ

回4月11日～6月20日の金曜(6月6日を除く全10回)18:30～20:30 場 夢の島競技場 対 小学4年生以上の健康な方 定員30人(抽選) 費 高校生以下の方2,000円、一般5,000円 内 基本技術習得や健康増進など、初心者から上級者まで楽しめる陸上競技教室 申4月8日(火)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPで 問 屋外スポーツ施設事務所 ☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855

豊住 初心者テニス教室

回4月12日～5月3日の土曜(全4回)13:30～15:00、15:00～16:30 ※予備日:5月10日(土) 場 豊住庭球場 対 区内在住・在勤の中学生以上で全回参加できる初心者の方 定員各32人(抽選) 費3,000円 内 健康増進から基本技術習得まで、初心者が楽しめるアットホームなテニス教室 ※ラケットの無料貸し出しあり 問 江東区テニス連盟 申3月31日(月)(必着)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPまたは往復はがき(1人1枚)に6面申込記入例の①～④と⑤年齢(中学生は学年)⑥テニス歴⑦ラケット貸し出しの要不要⑧区内在勤の方は勤務先を記入し、〒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 ☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855

5月外遊びクラブ

キッズ

「ぐるりキッズアドベンチャー」

回5月25日(日)8:15～16:30 場 豊洲公園、豊洲ぐるり公園 対 小学生 定員21人(申込順) 費13,299円 内 「スポーツ×食×学び」をテーマに公園で1日かけて遊ぶ 申3月18日(火)10:00から豊洲ぐるりパークセンターHPで 問 豊洲ぐるりパークセンター ☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829

ゴルフアカデミー(ジュニアスクール)受講生新規募集

回4～6月の水・木・金曜のいずれか週1回(全9回)17:00～18:00 場 若洲ゴルフリンクス練習場 対 小・中学生の初心者 定員15人(申込順) 申3月15日(土)13:30から若洲ゴルフリンクス練習場に電話で ☎03-3522-3370(13:30～16:00)

こども初級水泳教室

キッズ

回4月9日～7月16日の水曜(全15回)16:15～17:15、17:15～18:15 場 亀戸スポーツセンター 対 小学生の初心者 定員各10人(申込順) 費15,000円(保険料含む) 申3月15日(土)からショートメッセージに6面申込記入例の①～④と⑤学年⑥学校名を記入し、江東区水泳連盟へ

☎090-3473-6856(橋本)

シーサイドヨガ・ノルディックウォーキング

【シーサイドヨガ】

回4月19日(土)10:30～11:30、12:30～13:30 対 小学生以上の方 定員各20人(申込順) ※小学生は要保護者同伴)

【ノルディックウォーキング】

回4月19日(土)10:30～13:30、20日(日)10:30～11:30、13:30～15:30 対 16歳以上の方 定員各10人(申込順) いずれも 場 海の森水上競技場 申3月16日(日)9:00から海の森水上競技場HPで 問 海の森水上競技場 ☎03-3599-5420 ☎03-3599-5421

スポーツセンターイベント・施設情報

各施設が実施しているイベント情報や、月間利用予定表をHPに掲載しています。詳細は、健康スポーツ公社HPをご覧ください。



文化・観光

春から始まる新規講座 各文化センター8館で募集中!

区内の文化センターでは、新規講座の受講生を募集しています。詳細は3月9日発行の文化コミュニティ財団情報紙「カルナビ3月号」または財団HPをご覧ください 問 江東区文化センター ☎03-3644-8111 ☎03-3646-8369 ※各講座の詳細は、主催館へ直接お問い合わせください



深川東京モダン館 イベント

【おきがる講座】

回3月28日(金)14:00～15:30 対 50人(申込順) 費500円 内 シリーズそのとき栄一は「まとめ」

【モダン講談会】

回4月5日(土)14:30～17:00 対 50人(申込順) 費3,000円 問 桃川鶴女・神田紫・神田紅佳・神田陽乃丸(講談師)ほか いずれも 場 深川東京モダン館 申3月18日(火)10:00から深川東京モダン館に電話で ☎03-5639-1776 ☎03-5620-1632 問 info@fukagawatokyo.com

中川船番所資料館 English Guide Day

回3月29日(土)・30日(日)11:00～15:00 場 中川船番所資料館 対 10人(先着順) 費 大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 内 中川番所再現ジオラマと企画展「江戸・明治の旅とお金」を英語で解説 申 当日直接会場へ 問 中川船番所資料館 ☎03-3636-9091 ☎03-3636-9094

サンドイッチ教室

キッズ

回3月30日(日)11:00～13:00 場 BumB東京スポーツ文化館 対 年長～小学4年生 定員15人(申込順) 費1,500円(材料費など) 内 「作る楽しさ・食べる楽しさ・食の大切さ」を学ぶ 申3月15日(土)18:00～26日(火)18:00にBumB東京スポーツ文化館に電話で ☎03-3521-7321 ☎03-3521-3506

0歳から、こどもと一緒に♪ コンサート

回3月29日(土)10:30～11:30(開場10:00) 場 豊洲シビックセンター 定員300人

(申込順) 費 事前申込1,800円(当日2,000円)、3歳～中学生700円(事前申込・当日同額) ※3歳未満のこどもの膝上鑑賞は無料 内 楽器の話やリズム遊びなども交え、クラシックやポップスなど大人も楽しめる体験型コンサート ※出入り自由 問 ピッコロクラッセHPで ※車いすでの入場を希望の方は前日までに要連絡 問 ピッコロクラッセ ☎050-3454-0849 問 piccoloclasse1@gmail.com



健康・福祉

江東区地域福祉計画推進会議 傍聴できます

回3月27日(休)13:30～ 場 江東区文化センター2階展示室 対 10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申 当日13:00までに直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、3月21日(金)までにお申し出ください 問 福祉課地域福祉係 ☎03-3647-4152 ☎03-3647-9186

介護保険料の訪問徴収を終了します

徴収員による介護保険料の訪問徴収は、3月31日(月)で終了します。介護保険料は、区役所・各出張所・コンビニエンスストア・金融機関で手数料無料で納付できますのでご利用ください 問 介護保険課資格保険料係 ☎03-3647-9493 ☎03-3647-9466

認知症カフェ

認知症の方や家族、認知症に関心のある方が、誰でも気軽に交流できる場です。専門の相談員が認知症についての相談もお受けします。

【長屋カフェ】

回3月23日(日)14:00～16:00 場 江東区文化センター 対 25人程度(申込順) 費200円(飲食代) 内 ミニ講話 申3月15日(土)からNPO深川長屋に電話で ☎090-4954-9744

【流れ星】

回4月5日(土)10:00～12:00 場 (特養)あそか園(住吉1-9-5) 対 20人程度(申込順) ※空きがあれば当日参加も可 申3月17日(月)から住吉長寿サポートセンターに電話・窓口で ☎03-3635-0646 ☎03-3632-3617

生活習慣病の改善に役立つ 「栄養相談・運動相談」(4・5月分)

回4月13日(日)・27日(日)、5月11日(日)・19日(月) 【栄養相談】 【時間】10:00～15:20(1人20分) 対 各8人(申込順) 内 食事記録から見る栄養バランス等の相談など 【運動相談】

【時間】13:30～16:20(1人20分) 対 各6人(申込順) 内 体組成計測から見る効率的な運動方法等の相談など いずれも 場 健康センター 申3月16日(日)9:00から健康センターに電話・窓口で ☎03-3647-5402 ☎03-3647-5048

健康度測定(4～6月)

回4月12日(土)・19日(土)・21日(月)・26日(土)、5月17日(土)・19日(月)・24日(土)・31日(土)、6月7日(土)・14日(土)・16日(月)・21日(土)9:00～12:00(受付8:50～) ※所要時間約2時間 場 健康センター 対 中学生

を除く15歳以上の方 対 各10人(申込順) 費7,000円(3か月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方は5,000円) 内 専門の医師やトレーニング指導員が、メディカルチェック(血圧測定・血液検査14項目・超音波骨密度測定・安静時心電図検査・問診、診察・運動負荷心電図検査)と運動カウンセリングを実施 申3月15日(土)13:00から健康センターに電話・窓口で ☎03-3647-5402 ☎03-3647-5048

江東区歯科医師会区民公開講座 「子どもの健康なお口の発達に大切なこと ～歯並びQ&A～」

回4月13日(日)10:00～12:00 場 江東区文化センター 対 区内在住で乳幼児・小学生の保護者、妊娠中の方、妊娠を考えている方 定員30人(申込順) 内 呼吸、睡眠、姿勢などQOL(生活の質)に影響を与える可能性がある小児期の噛み合わせについて、普段の診療でよく質問を受けることなどを中心に講演 ※参加者には歯科グッズを進呈 問 菊地紗恵子(THREE歯科・矯正歯科院長) 申3月17日(月)～4月4日(金)に申込フォーム・電話またはFAXに6面申込記入例の①～④を記入し、江東区歯科医師会へ ☎03-3649-0780 ☎03-3649-1688



環境・まちづくり

豊洲スタイルマーケット with GreenSnap Marche 豊洲

回3月22日(土)・23日(日)11:00～16:00 場 豊洲公園 内 手づくり雑貨の販売のほか、植物イベント「GreenSnap Marche」による植物の販売、ワークショップなど 申 当日直接会場へ 問 豊洲ぐるりパークセンター ☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829

親子で学ぶ豊洲SDGs菜園

キッズ

回4～9月の第2土曜(全6回)14:00～15:30 場 豊洲公園 対 幼児～小学生と保護者 ※全回参加できる方。初参加の方が優先 定員10組(申込順) 費12,000円 内 野菜の種まきから収穫までの体験を通じて、「植物」「土」「いきもの」が関わり合って共存・循環していることを親子で楽しく学ぶ 問 中安敬子(NPOマザーツリー自然学校) 申3月16日(日)10:00から豊洲ぐるりパークHPで 問 豊洲ぐるりパークセンター ☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829



防災・安全

水辺の防災訓練

旧中川で防災を学ぼう!

回3月29日(土)・30日(日)11:00～16:00 ※雨天中止 場 亀戸中央公園乗船場周辺 内 身近なものを使った防災対策の紹介や、操作の簡単な足漕ぎカヤックの乗船体験、謎解きしながら会場をまわる謎解きスタディなど ※一部有料イベントあり 申 当日直接会場へ ※事前申込可のイベントあり。詳細は江東旧中川水彩パークHPで 問 江東旧中川水彩パークセンター ☎050-3666-2095 ☎050-3730-8050

