こうとうインフォメーション

申込記入例

申込先は各記事の申で確認してください。区HP申込があるものは、区HPイベントカレンダーから申し込めます。

①講座・催しもの名(日時・コースも)
②氏名(ふりがな)
③郵便番号・住所
④電話番号(FAX番号)
⑤その他必要事項(各記事に明示)

▲区HPイベントカレンダー

※往復はがきは返信用あて先も記入

子育て・教育

0歳から、子供も一緒に♪コンサートin豊洲 vol.78 キッズ

日4月4日(土)10:30～11:25(開場10:00) 場豊洲シビックセンター 定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大人1名につき1名無料 内楽器の説明やリズム遊びを交えた体験型コンサート。クラシックやポップス、アニメの曲など幅広く演奏 ※出入り自由 申ピッコロクラッセHPで 問ピッコロクラッセ☎0422-41-7752 ✉piccoloclasse1@gmail.com

くらし・しごと・産業

司法書士による法律(登記等)相談(4月)

令和6年4月から不動産の相続登記が義務化されています。相続等の法的手続きについてアドバイスします 日場**[江東区文化センター]**4月1日(水)14:00～16:00**[区役所]**4月15日(水)14:00～16:00 ※1人20分、開始時間の15分前に入室対区内在住・在勤の方 定各20人(申込順) 申3月16日(月)8:30から区HP申込または広報広聴課広聴相談係(区役所2階22番)に電話・窓口で☎03-3647-4700 FAX03-3647-9635

スポーツ

夢の島ハワイアンフラ教室

日4月8日～6月24日の水曜(4月29日、5月6日を除く全10回)**[はじめてクラス]**12:00～13:00(体験会:3月18日(水)・25日(水)) ※詳細はHPをご覧ください 場夢の島競技場 対16歳以上の方 定5人程度(申込順) 費1回1,000円 講Suzuki Lisa(Hula Halau ALOHANA代表) 申3月16日(月)から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 FAX03-3522-0855

心を整えるヨガ教室

日4月7日～7月21日の火曜(5月5日を除く全15回)11:00～12:15 場潮見野球場・庭球場クラブハウス 対16歳以上の健康な方 定13人(区内在住・在勤の方を優先し、抽選) 費18,000円 内ヨガのアーサナを使い、ヨガ哲学や呼吸法などを学ぶ 講渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200ほか)**[持ち物]**ヨガベルト・ヨガブロック 申3月20日(金・祝)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPまたは往復はがきに左記申込記入例の①～④と⑤年齢⑥区外在住で区内在勤の方は勤務先・所在地、区内在学の方は学校名⑦ヨガ歴⑧マット貸出の要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所へ☎03-3522-0846 FAX03-3522-0855

リフレッシュヨガ教室

日4月9日～7月16日の木曜(全15回)13:50～14:50、15:10～16:10 場潮見野球場・庭球場クラブハウス 対16歳以上の健康な方 定各13人(区内在住・在勤の方を優先し、抽選) 費13,500円 内基本的な呼吸法やポーズを習う 講渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200ほか) 申3月20日(金・祝)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPまたは往復はがきに左記申込記入例の①～④と⑤年齢⑥区外在住で区内在勤の方は勤務先・所在地、区内在学の方は学校名⑦ヨガ歴⑧マット貸出の要不要を記入し、〒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 FAX03-3522-0855

若洲ゴルフリンクス ゴルフアカデミー(ジュニアスクール)

日4～6月の水・木・金曜のいずれか週1回(全9回)17:00～ ※約1時間 場若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 対小・中学生 定15人(申込順) 内初心者を対象としたLPGA会員によるレッスン 申3月16日(月)13:30から電話で若洲ゴルフリンクス練習場☎03-3522-3370

ピックルボール 初心者限定教室(4月)

日4月7日・21日(火)10:25～11:20 対中学生以上の方 ※中学生は要保護者同伴 定20人(申込順) 費1,480円 内テニスやバドミントン、卓球などの要素を組み合わせたアメリカ発の簡単なラケットスポーツ。初心者でも30分～1時間の講習で試合に参加可 申3月25日(水)13:00～各開催日前日20:00にBumB東京スポーツ文化館HPで 場問BumB東京スポーツ文化館☎03-3521-7321 FAX03-3521-3506

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!(3月24日(火)まで)

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10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 FAX03-3646-8369 ※各講座の詳細は、主催館へ直接お問い合わせください

モダン講談会

日4月4日(土)14:30～17:00 定50人(申込順) 費前売り2,500円、当日3,000円 内春の講談会 講神田陽子、神田紫、神田京子、神田桜子ほか(講談師) 場深川東京モダン館 申3月17日(火)10:00から深川東京モダン館に電話で☎03-5639-1776 FAX03-5620-1632 ✉info@fukagawatokyo.com

中川船番所資料館イベント

[①春の釣具コーナー「渓流竿」]
日3月10日(火)～5月17日(日) 内ヤマメ釣りに使用される江戸和竿や、職人の手作りによる渓流釣りの和の釣具を紹介

[②ロビー展示「山崎由貴の絵本・イラスト展」]
日3月14日(土)～4月19日(日) 内第12回MOE創作絵本グランプリの受賞作『おすしアイドル』の原画を中心とした作品展 ※初日、14:00からサイン会あり

[③English Guide Day]
日3月29日(日)11:00～15:00 内中川番所再現ジオラマと企画展「お江戸・東京水事情」を英語で解説

いずれも 費①③大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 申当日直接会場へ 場問中川船番所資料館☎03-3636-9091 FAX03-3636-9094

健康・福祉

江東区医師会区民公開講座「おしゃれ皮膚障害 ～そのかゆみ・かぶれ、原因は身近なものかも?～」

日4月4日(土)15:00～16:00(開場14:30) 場江東区医師会館(東陽5-31-18) 定80人(申込順) ※小学生以下の方は入場不可 講藤井麻美(あさ美皮フ科亀戸駅前 院長) 申3月16日(月)から電話またはFAXに左記申込記入例の①～④を記入し、江東区医師会へ☎03-3649-1411 FAX03-3649-1631

認知症カフェ

認知症のある方や家族、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。専門の相談員へ相談もできます。

[流れ星]
日4月4日(土)10:00～12:00 場あそか園(住吉1-9-5) 定20人程度(申込順) ※空きがあれば当日参加も可 申3月16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 FAX03-3632-3617

[長屋カフェ]
日3月22日(日)14:00～16:00 場江東区文化センター 定25人程度(申込順) 費200円(飲食代) 内ミニ講話など 申3月15日(日)からNPO深川長屋に電話で☎090-4954-9744 ✉fukagawanagaya@gmail.com

健康講演会「キレイな歯から始まる健康寿命の延伸」

誰でもできる歯のセルフケアのポイントと、歯科医院で受けるべき予防ケアの重要性をわかりやすく解説し、キレイな歯で豊かな人生を送るための秘訣(ひけつ)を伝えます 日4月26日(日)13:30～14:30 講荒井眞喜(あらい歯科クリニック院長) 場定①**[健康センター]**50人(申込順)②**[オンライン(Zoom)]**80人(申込順)③**[サテライト会場(オンライン配信)]**[亀戸スポーツセンター]8人(申込順)**[深川北スポーツセンター]**20人(申込順) 申3月16日(月)13:00から①健康センター電話・窓口で②健康センターHP③各実施センターに電話・窓口で 亀戸スポーツセンター ☎03-5609-9571、深川北スポーツセンター☎03-3820-8730 ※③は各会場にてオンライン配信で受講 問健康センター☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048

生活習慣病の改善に役立つ「栄養相談・運動相談」(4・5月分)

日4月5日(日)・19日(日)、5月10日(日)・24日(日)

[栄養相談]
[時間]10:00～15:20(1人20分) 定各日8人(申込順) 内食事記録から見る栄養バランスの相談など

[運動相談]
[時間]13:30～16:20(1人20分) 定各日6人(申込順) 内体組成計測から見る効率的な運動方法の相談など

いずれも 場健康センター 申3月15日(日)13:00から健康センターに電話・窓口で☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048

健康度測定(4～6月)

日4月11日(土)・18日(土)・20日(月)・25日(土)、5月9日(土)・16日(土)・18日(月)・23日(土)、6月6日(土)・13日(土)・15日(月)・20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 定各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(日)13:00から健康センターに電話・窓口で☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048

環境・まちづくり

親子で学ぶ 豊洲SDGs菜園(ビギナーコース) キッズ

日4～9月の毎月第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。過去に参加経験のある方はマスターコースを受講ください 定10組(申込順) 費15,000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 講中安敬子氏(NPOマザーツリー自然学校) 申3月15日(日)10:00から豊洲ぐるりパークHPで ☎03-3520-8819 FAX03-3520-8829