

あらかわ秋のスポーツイベント

スポーツ教室^アンドイベント

普段スポーツをしていない方や初心者の方でも気軽に参加できます。

期日 10月8日(日)

種目	時間	会場
区民体育大会開会式	午前10時～11時	大体育室
ポッチャ	午前9時30分～11時30分	第1武道場
5人制サッカー	午前10時～正午	小体育室
ビームライフル (14歳以上)	午前10時～午後3時	エアライフル場
弓道(中学生以上)		弓道場
卓球	午後0時30分～3時	卓球場
柔道		第2武道場
剣道	午後1時～3時	第1武道場
ビーチボール		
バドミントン ※ラケットを持参	午後3時45分～5時45分	大体育室
体力テスト	午後4時～6時 ※受け付けは午後5時15分まで	小体育室
◆軟式野球(小学生) ※グローブを持参	午後1時～3時30分	南千住野球場
◆区民ラジオ体操会	午前6時10分～6時40分	荒川公園(区役所前)
◆テニス(硬式) ※ラケット・テニスシューズを持参	午後1時～5時	荒川自然公園(テニス場)
◆ソフトテニス ※ラケット・テニスシューズを持参		東尾久運動場
◆ゲートボール	午前9時～午後1時30分	小広場
◆こども釣り教室 【対象】小・中学生 【定員】各40人 ※小雨決行 ※釣りざおを貸し出します ※◆の種目は、雨天中止	①午後0時45分～1時45分 ②午後2時～3時 ③午後3時15分～4時15分	荒川公園(区役所前) 受付時間…①は15分前から ②③は30分前から

スポーツ施設の一部無料開放

※小学3年生以下のお子さんは保護者同伴で

期日 10月9日(祝)

▶荒川総合スポーツセンター

施設名	時間	対象
温水プール (2時間)	午前8時～ 午後8時	おむつがとれた2歳6か月以上の方
卓球場(30分間)		——
トレーニングルーム (2時間)		15歳以上の方(中学生は不可)
キッズルーム (50分間)	午前10時～午後1時 午後2時～5時	未就学児

▶あらかわ遊園スポーツハウス

施設名	時間	対象・備考
温水プール (2時間)	午前9時～ 午後9時	おむつがとれていないお子さんは不可
トレーニングルーム (2時間)		15歳以上の方(中学生は不可)
アリーナ(2時間)		——

あらかわ生涯スポーツフェスティバル2023

期日 10月8日(日) ※バレーボール教室は見学のみ

教室名	時間	会場
ミニバスケットボール教室(小学生)	午後1時～ 3時30分	荒川総合スポーツセンター
バレーボール教室		1階小体育室 2階大体育室

持ち物

運動ができる服装、室内用運動靴(室内種目のみ)、水着・水泳帽・ゴーグル(プール種目のみ)
※参加種目の用具を持っている方は、持参してください

費用 無料 **申込み** 直接会場へ

問合せ スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎内線3374

もっと広めたい、
認知症のこと

栗山英樹氏講演～夢を追い続ける

期日 10月24日(火)

時間 午後0時30分～1時40分

会場 サンパール荒川大ホール

対象 区内在住の方

定員 900人(抽選)

内容 認知症に関する事業紹介、講演 ※手話通訳あり

講師 2023年WBC日本代表監督・栗山英樹氏

費用 無料

10月2日(月)～10日(火)(必着)に往復はがき・荒川区ホームページ(上の二次元コード)で、事業名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・車いす使用の有無・手話通訳の有無を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所高齢者福祉課介護予防事業係 ☎(3802)4034



10月の健康相談

会場 がん予防・健康づくりセンター

種別	期日	受付時間	申込み・問合せ
なんでも健康相談	随時	午前9時～午後5時	
こころの一般健康相談	2日(月) 13日(金)・16日(月)	午後1時45分～3時15分 午後2時～3時30分	健康推進課 保健相談担当 ☎内線432
アルコール・薬物依存症相談	5日(木)・18日(水)	午後1時30分～3時	
ママのこころの相談	5日・26日(木) 19日(水)	午後1時15分～2時45分 午前9時30分～11時	
歯科相談 (3歳未満児) ～歯科健診と フッ化物塗布	13日・20日・ 27日(金)	午後1時～3時	健康推進課歯科担当 ☎内線423
栄養相談	5日・12日・ 19日・26日(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423
エイズに関する相談・検査	相談 検査	随時 11日(水) (予約制)	午前8時30分～午後5時15分 午前10時～11時 保健予防課 感染症予防係専用電話 ☎(3805)9467

▶ものわすれ相談(予約制)

対象 物忘れが気になる、65歳以上の方や家族等

期日	相談時間	会場	申込み
19日(水)	▶午後2時～ 2時40分	尾久ふれあい館	東尾久地域包括支援センター ☎(5855)8513
30日(月)	▶午後2時50分～ 3時30分	夕やけこやけ ふれあい館	東日暮里地域包括支援センター ☎(5615)3171

▶難病相談室(予約制)

会場・申込み 荒川区医師会館(西日暮里6-5-3)
☎(3893)2331

日時 10月21日(土)午後1時30分～3時
対象 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方
内容 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談