

荒川ころばん体操で介護予防

荒川ころばん体操は、いすを使い、音楽に合わせて楽しく体を動かす体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、転びにくい体を作ります。

※区役所地下1階情報提供コーナーでは、荒川ころばん体操のDVD・CDを販売しています



問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線432



- 対象**
区内在住・在勤の方
※直接会場へ
- 費用**
無料
- 持ち物**
上履き、汗拭きタオル、飲み物

地域	会場	日時	地域	会場	日時
南千住	南千住駅前ふれあい館	(水)・午前	町屋	特別養護老人ホームさくら館	(木)・午前
	南千住ふれあい館	(木)・午前		町屋通所サービスセンター	(木)・午前
	汐入ふれあい館	(金)・午後		特別養護老人ホームおたけの郷	(金)・午前
	石浜ふれあい館	(月)・午前	尾久	首都大学東京荒川キャンパス(東尾久7-2-10)	(火)・午前 (木)・午前
	癒しの里南千住	(木)・午前		尾久ふれあい館	(月)・午前
荒川	花の木ハイム荒川	(水)・午後 (土)・午後		西尾久ふれあい館	(水)・午前
	峡田ふれあい館	(木)・午前 (木)・午後		特別養護老人ホーム信愛のぞみの郷	(水)・午前 (土)・午前
	なごみ三河島(荒川5-25-3)	(月)・午前	アクト21	(木)・午前	
	荒川さつき会館	(金)・午前	日暮里	夕やけこやけふれあい館	(火)・午前 (木)・午後
	荒川山吹ふれあい館	(木)・午前		西日暮里ふれあい館	(月)・午後
生涯学習センター	(水)・午前	日暮里ひろば館		(水)・午前	
町屋	町屋ふれあい館	(月)・午前 (水)・午前		日能研西日暮里校(西日暮里5-38-5)	(金)・午後
	荒木田ふれあい館	(月)・午前 (土)・午前		東日暮里ふれあい館	(月)・午前

荒川ころばん体操リーダー養成講座 受講生を募集

自分の時間を地域に役立てたい方、子育てや仕事を終えてひと段落している方、健康づくりに関心のある方、ご参加お待ちしております。

- 期日** 5月28日(火)・30日(木)、6月4日(火)・6日(木)・11日(火)、7月11日(木)・18日(木) (全7回)
- 時間** 午前10時～正午 (6月11日は午後0時15分まで)

- 場所** 首都大学東京荒川キャンパス (東尾久7-2-10)
- 対象** 区内在住・在勤の方 **定員** 50人 (申込順)
- 講師** 首都大学東京健康福祉学部教授・山田拓実氏ほか
- 申込み** 来所・電話で、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課保健相談担当へ ☎内線432

隅田川花火大会 市民協賛者募集

隅田川花火大会実行委員会では、7月27日(土)に開催(荒天等の場合は7月28日(日)に延期)する隅田川花火大会の市民協賛者(個人)を募集します。
※大会が延期・中止の場合であっても協賛金は返還しません

会場	申込可能口数	協賛金額(1口あたり)	招待人数(1口あたり)	総募集口数
ア 墨田区側両国親水テラス	4口まで	6000円	1人	1850口程度
イ 台東リバーサイドスポーツセンター 野球場	1口のみ	1万円	5人	1550口程度
ウ 台東リバーサイドスポーツセンター 少年野球場				500口程度
エ 台東リバーサイドスポーツセンター 野球場(団体席)		5万円	22人	100口程度

※1 会場アは、第2打上会場を観覧するパイプイス席、会場イ・ウ・エは、第1打上会場を観覧するピニールシート席です
※2 招待人数は、申込代表者を含めた総人数です。大会当日時点で満1歳以上のお子さんは、1人として招待人数に数えます

- 申込方法** はがき(1グループ1枚のみ)に、右記の希望会場(ア～エの1か所のみ)・協賛口数(アの会場のみ)・代表者氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を記入し、郵送
- 締切り** 5月15日(水) (消印有効)
※申込多数の場合は抽選とし、当選者には6月10日(月)までに振込用紙を送付します。落選した方には通知はありません

応募・問合せ 〒130-8640墨田区吾妻橋1-23-20 墨田区役所内隅田川花火大会実行委員会市民協賛受付墨田事務局 ☎(5608)1111
隅田川花火大会公式ホームページ <https://www.sumidagawa-hanabi.com/>

広告 広告内容の問い合わせは各事業所へ

不動産のことなら「ハトマーク」のお店へ

こんにちは。宅建協会(荒川区支部)です。
「ハトマーク」は、全国不動産業者(約12万余)の約80%が加入する国内最大の不動産業界団体です。

不動産のお困りごと

(相続、底地、借地、共有持分)
空家、有効活用、などなど

随時「無料相談」実施中!

また、不動産業の新規開業なら「ハトマーク」!!
手厚い開業支援サポートで皆様の開業を強力にバックアップします。

公益社団法人 東京都宅地建物取引業協会(宅建協会)荒川区支部
支部長: 原田 仁教 支部事務局: 荒川区町屋1-2-15
電話: 03-5855-0091 FAX: 03-5855-0093

お客様の未来をサポート

～お気軽にご相談ください～

相続 遺言 税務一般

税理士法人 行政書士法人

日暮里総合事務所

税理士・司法書士・行政書士のプロ集団が総合力で対応します。

日暮里総合事務所 検索

☎03-5811-4011

荒川区西日暮里2-20-1ステーションポータルタワー 306 (JR日暮里駅北口徒歩1分)