

東京2020公認プログラム
—— いよいよ東京2020開催まであと1年 ——

柔道家 3大会連続金メダリスト
野村忠宏講演会

折れない心

オリンピックへの機運醸成を図り、スポーツへの関心を高めることを目的に、オリンピック3大会連続金メダリスト・野村忠宏氏の講演会を行います。

期日 7月26日(金)
時間 午後1時30分～3時 (開場は午後1時)
場所 サンパール荒川大ホール
定員 900人(抽選) **締切り** 7月5日(金)必着
申込み 往復はがきで、返信面に住所・氏名(参加者全員分)を記入し、〒116-0002荒川区荒川1-1-1荒川区民会館へ ※はがき1枚につき2人まで



▲野村忠宏氏

問合せ サンパール荒川(荒川区民会館) ☎(3806)6531

あらかわ遊園スポーツハウス 夏季短期水泳教室

大人
▶費用…3600円(全4回)
▶申込み方法…区内在住・在勤・在学を証明できるものを持参(申込順)
▶区内在住・在勤・在学の方…6月17日(月)午前9時から
▶区外の方…6月18日(火)午前9時から

子ども
▶費用…3090円(全5回)
▶申込み方法…区内在住・在学・在園を証明できるものを持参(抽選)
▶区内在住・在学・在園の方…6月9日(日)～15日(出)
▶区外の方…6月16日(日)～22日(出)
※6月30日(日)午後1時から1階会議室で公開抽選
※抽選後、7月7日(日)までに費用を納入してください

申込み期間
あらかわ遊園スポーツハウス
☎(3800)7333

コース名	期間	時間	対象	定員
レディース	7月2日～23日(火)	午前11時～正午	15歳以上の女性(中学生は不可)	25人
	7月4日～25日(木)			40人
成人B	7月3日～24日(水)	午後1時～2時	15歳以上の方(中学生は不可)	各25人
	7月5日～26日(金)			
成人C	7月2日～23日(火)	午後7時30分～8時30分	15歳以上の方(中学生は不可)	35人
	7月3日～24日(水)			
アクアサイズ	7月1日～29日(月)	午後1時～2時	15歳以上の方(中学生は不可)	各30人
ウォーキング&アクア	7月2日～23日(火)	午前11時～正午	15歳以上の方(中学生は不可)	各25人
ウォーキング&スイム	7月5日～26日(金)	午後11時～正午		
マスターズ	7月3日～24日(水)	午後8時～9時	15歳以上の方(中学生は不可)	各25人
	7月4日～25日(木)	午後8時～9時		
幼稚園(F1)	7月22日(月)～26日(金)	午後3時～4時	4歳以上の未就学児	35人
学童(S1)		午後4時～5時	小・中学生	40人
学童(R1)		午後5時～6時		45人
幼児(H2)	7月29日(月)～8月2日(金)	午前11時～正午	3歳以上の未就学児	25人
幼稚園(F2)		午後3時～4時	4歳以上の未就学児	35人
学童(S2)		午後4時～5時	小・中学生	40人
学童(R2)	午後5時～6時	45人		
幼児(H3)	8月5日(月)～9日(金)	午前11時～正午	3歳以上の未就学児	各25人
幼稚園(F3)		午後3時～4時	4歳以上の未就学児	
学童(S3)		午後4時～5時	小・中学生	30人
学童(R3)	午後5時～6時	35人		

6月4日～10日は めざそう8020

「歯と口の健康週間」

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できるといわれています。「8020」は「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。むし歯や歯周病等の疾患を予防するため、下記のことを心がけ、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わいましょう。

- 規則正しい生活習慣と食習慣
- 丁寧な歯みがき(口腔ケア)
- かかりつけ歯科医での定期検診

成人歯科健康診査

会場 「歯科健康診査会場」のステッカーを掲示してある区内の歯科医療機関
※40・50・60・70歳の方はがん予防・健康づくりセンターで、がん検診とセットで受診可
対象 区内在住で、令和2年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる方 ※現在歯科を受診中の方は除く
持ち物 歯科健康診査受診券(誕生日の前々月に送付)、健康保険証
費用 無料
※健診結果により歯科治療が必要になった場合は、保険診療の扱いとなり有料になります

妊婦歯科健康診査

会場 「歯科健康診査会場」のステッカーを掲示してある区内の歯科医療機関
持ち物 妊婦歯科健康診査受診券(母子手帳交付時に同封)、健康保険証、母子手帳
費用 無料
※健診結果により歯科治療が必要になった場合は、保険診療の扱いとなり有料になります

問合せ 健康推進課歯科担当 ☎内線423

お口の歯つらつ元気塾

▶講演会「人は口から老いていく～認知症や肺炎も口腔から」
期日 6月25日(火)
講師 日本大学歯学部特任教授・落合邦康氏
▶実技編「落語と口腔機能向上教室～笑いで長寿」
期日 6月28日(金)
出演 社会人落語家・MISAKO氏 ほか
※全2回。手話通訳あり
時間 午後2時30分～4時30分
会場 サンパール荒川4階第2・第3集会室
対象 区内在住・在勤で、65歳以上の方
定員 100人(申込順) **費用** 無料
申込み 6月3日(月)～24日(月)に来所・電話・ファクスで、講座名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係へ ☎内線2666 FAX(3802)3123