

凡例 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

### 在宅療養支援シンポジウム

自宅での適切な医療・介護環境を整えることで穏やかに最期までご家族と過ごすことも可能です。

医師、看護師、ケアマネジャー、ヘルパーなど、多職種の連携によるさまざまな支援体制や制度を知り、不安の解消に役立てましょう。

日時 11月16日(土) 午後2時~4時15分

会場 区役所8階大会議室

対象 区内在住・在勤・在学者

第1部 基調講演

テーマ 認知症の最前線と家族の関わり方

講師 聖路加国際病院認知症疾患医療センター長・神経内科部長 木村哲也

第2部 パネルディスカッション

テーマ みんなで見守る在宅療養

座長 日本橋医師会つづく医院院長 津布久 裕

パネリスト 聖路加国際病院認知症疾患医療センター長・神経内科部長 木村哲也、日本橋医師会玉寄クリニック院長 玉寄兼治 他

定員 120人(先着順)

費用 無料

申し込み方法 11月5日(火)から15日(金)までに電話またはファクスで①講演名②氏名③住所④電話番号を記入して申し込む。

介護保険課地域支援係 ☎(3546)5379 FAX(3543)0236

### 築地魚河岸の目利きが教える魚のさばき方教室(初級)

日時 11月20日(水) 午前10時30分~午後1時

会場 築地魚河岸3階「魚河岸スタジオ」

対象 区内在住・在勤者

内容 目利きの仲卸から「魚のさばき方」を教わるとともに、美味しい魚の見分け方や旬の話などを聞きます。

定員 16人(先着順)

費用 3,000円(お土産付き)

持ち物 エプロン、タオル

申し込み方法 11月5日(火)から☎へ電話で申し込む。

☎中央区都市整備公社 ☎(3561)5191

## 11月11日(月)~17日(日)は 税をを考える週間

納税啓発塔「銀の門」キャンペーン

日時 11月5日(火) 午後3時~(約1時間)

会場 数寄屋橋公園

内容 チラシ配布による期限内納税などのPR活動

主催 京橋税務連絡協議会(6団体)

協力 京橋税務署、中央都税事務所、中

中央区 京橋納税貯蓄組合連合会 ☎(3551)1589

タックスフェア日本橋

日時 11月11日(月) 午前11時30分~(約1時間)

会場・内容 日本橋プラザ1階入口前広場 日本酒利き酒会、税金クイズ(賞品あり)

別表1

日本橋高島屋前、日本橋三越本店前

税金クイズ(賞品あり)

主催 日本橋税務

日時	会場	主催
11月11日(月) 午前10時~午後4時	日本橋三越本店本館地下半蔵門線側入口	東京税理士会 日本橋支部 ☎(3662)3979
午前11時30分~12時30分	日本橋プラザ1階入口前広場	
午前10時~午後4時	八重洲地下街 センタースポット	東京税理士会 京橋支部 ☎(3553)1788
午前10時15分~午後4時15分	松屋銀座8階特設会場 銀座三越9階銀座テラス	

## ほっとプラザはるみ スポーツ教室

令和2年4月からリニューアルによる休館のため、最後の募集となります。

実施期間 令和2年1~3月

別表2

教室の種類など

別表2のとおり

申し込み方法 11月16日(必着)までに、往復はがきに①教室名②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥性別を記入して☎へ申し込む。または、

返信先住所・氏名を記入した通常はがきを持参して申し込む(休館日の11月5日(火)から8日(金)を除く)。

◎申し込み多数の場合は抽選です。

☎〒104-0053 中央区晴海5-2-3

ほっとプラザはるみ ☎(3531)8731

対象	会場	開催予定の教室	曜日	時間	定員	回数	料金													
子どもまたは親子の教室	温浴エリア	はじめてスイム(3~4歳)(※1・2)	月	午後2時30分~3時15分	10人	10回	15,700円													
		幼児スイム(4歳~年長)(※1・2)	火	午後3時~3時45分 午後4時~4時50分																
			木①	午後3時25分~4時15分																
			木②	午後4時25分~5時15分																
			金	午後3時~3時50分																
			月	午後3時30分~4時20分 午後4時30分~5時20分																
	水		午後3時~3時50分 午後4時~5時																	
	スタジオ	親子リズム体操(0歳)(※3)	親子リズム体操(1~2歳)(※3)	水	午前10時30分~11時30分	10組	10回	10,400円												
				木	正午~午後1時															
				水①	午後1時30分~2時30分															
				水②	午後1時30分~2時30分															
		親子リズム体操(2~6歳)(※3)	キッズフィットネスA①(3~4歳)(※4)	キッズフィットネスA②(3~4歳)(※4)	キッズフィットネスB(5歳~年長)	キッズフィットネスC(小学生)	キッズアナウンスレッスン(年長~小学校6年生)	キッズバレエB(5歳~年長)	キッズバレエC(小学校1~3年生)	キッズチアダンスA(4歳~小学校1年生)	キッズチアダンスB(小学校2~6年生)	土	午前10時30分~11時30分	20組	9回	9,360円				
水												午後2時40分~3時25分 午後3時30分~4時15分 午後4時25分~5時10分 午後5時15分~6時15分								
木												午後4時~5時								
金												午後4時~5時 午後5時30分~6時30分								
水												午後2時40分~3時25分 午後3時30分~4時15分 午後4時25分~5時25分 午後5時30分~6時30分								
木												午後4時~5時 午後5時15分~6時15分								
高校生相当以上の教室	温浴エリア	水中運動	金	午前11時~正午	10人	11回	6,930円													
			火	午後8時~9時																
	スタジオ	イシュタ ヨガ	誰でも健康体操(高齢者運動能力向上講座)	ボディコンバット	ボディパンプ	ボディバランス	フラダンス	エナジーヨガ	高齢者筋力アップ	背骨コンディショニング	太極拳	ボディコンシャス	大人バレエ(入門)	ストレッチポール+ボディコンシャス	ハタ ヨーガ	月	午前11時15分~12時30分	20人	10回	6,300円
																木	午前10時30分~11時45分			
																月	午後3時15分~4時15分 午後8時35分~9時35分 午後7時~8時15分			
																木	午後8時15分~9時15分			
																土	午後4時30分~5時30分			
																火	午前11時30分~12時30分 午後1時~2時30分			
																水	午後7時30分~8時45分			
																木	午後2時~3時 午後3時15分~4時15分			
																金	正午~午後1時			
																土	午前10時30分~11時45分			
日	午前10時35分~11時35分 午後3時~4時15分																			

(※1)申し込みの際に、ご希望の曜日を記入してください。(※2)申し込みは、全12講座の中から、第1希望または第2希望までを記載し、子ども1人に1枚の応募です。(※3)親子(大人1人、子ども1人)でリズムに合わせて楽しく体を動かすクラスです。(※4)それぞれA①、A②のどちらか1講座のみのお申し込みとなります。◎小学生スイムは初心者向けです。◎別途施設使用料がかかります。