

**家族ふれあいスポーツ広場**

5/20(土) 午前10時～午後3時

●スポーツチャンバラ

午前10時～正午、

会場：4階 講堂

指導：江東区足立区

スポーツチャンバラ協会

参加料：100円（小学生以下50円）

教材費：500円（一律）

●スポーツ吹き矢

午後1時～3時、

会場：4階講堂

指導：サザンさわやか倶楽部

参加料：100円

マウスピース：100円



**リバーサイドコンサート**

毎月違うミュージシャンが様々なジャンルの音楽をお届けします。

5月はIZUMI Bandの登場です。女性ボーカルによる軽快なポップスから懐かしい昭和歌謡をお楽しみ下さい。

5/20(土) 午後2時～4時

出演：IZUMI BAND (イズミバンド)

会場：4階 講堂ホワイエ

対象：どなたでも

定員：60人

入場料：無料



協力/NPO法人おたまじゃくしクラブ

**ITサロン**

パソコンを囲んだ地域交流の場。お一人でも気軽に参加できます。

5/10・17・24・31 いずれも水曜日 午後2時～4時

運営：ITサロン運営ボランティア

会場：5階 研修室5

対象：中学生以上の方

料金：200円（一般）

140円（高割・障割）

※1人1台のパソコンを使った講習ではありません。



**千住おもちゃの病院**

壊れてしまった大切なおもちゃを治します。

5/13(土) 午前10時～午後3時 (最終受付2時30分)

医師：技術屋集団 あだちトイ・ドクターズ

会場：5階 研修室5

料金：無料

※一部実費をいただくことがあります。



**おはよう親子ふれあい居場所サロン**

親子での友だちづくりの場です。第4土曜日はお弁当を忘れずに。

5/6・13・20・27 各土曜日 午前10時～正午

運営：保育ボランティア

会場：5階 保育室

対象：3歳以下の子どもと保護者

定員：各15組

料金：無料

※27日はランチの日（午後2時まで）



**小中学生のびのび広場**

小中学生のためのフリースペースです。勉強やゲーム、パソコンなど。祝日は4階エントランスでも遊べます。

5/7・14・21・28 いずれも日曜日

5/3・4・5 各祝日

午後1時～5時

運営：見守りボランティア、職員

会場：5階 研修室5ほか

定員：各15人



**歌声サロン 童謡唱歌を歌おう**

小さい頃に口ずさんだ童謡・唱歌。ピアノ伴奏に合わせて、みんなで一緒に楽しく歌いましょう。

5/21(日) 午後2時～4時

指導：鈴木 佑未子氏

(千葉敬愛短期大学講師)

会場：4階 講堂

対象：16歳以上の方

定員：140人

受講料：500円（一律）



**おはよう卓球サロン  
おかえり卓球サロン**



◆おはよう卓球

5/1・15・22・29 いずれも月曜日

午前9時～正午

◆おかえり卓球

5/14・21 いずれも日曜日

午後6時～9時

会場：4階講堂 対象：どなたでも

定員：各50人

受講料：100円(一般) 50円(小中学生)

※会場受付、お支払い

**大人のそろばんサロン**

そろばんで脳もイキイキ、幸齢生活。簡単な読み上げ算から始めます。

5/1・15 いずれも月曜日 午前10時～11時30分

講師：山崎 富貴子氏

(富貴そろばん塾講師)

会場：5階 研修室4

対象：おおむね50歳以上の方

定員：各30人

受講料：400円（一律）

※4階受付で当日お支払い



**憩いのコミュニティサロン おしゃべり処**

みなさんのよもやま話をお待ちしています。お気軽にどうぞ。

5/1(月) 午前10時～正午

5/20(土) 午後1時30分～3時30分

運営：傾聴ボランティア

会場：5階 研修室5

対象：どなたでも

定員：各15人

入場：無料



**おはよう健康太極拳**

「簡化24式太極拳」をもとにした太極拳。初心者でも気軽に参加できます。

5/2・9・16・23・30 毎週火曜日

午前10時～11時30分

講師：大竹 由美氏

(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

会場：4階 講堂

対象：どなたでも

定員：各50人

受講料：510円（一般）

360円（高割・障割）



**4月26日(水)より  
募集開始講座の受付方法**

申込方法：窓口・電話・インターネット（一部除）  
往復ハガキ（一部の講座）

受付時間：午前9時～午後8時  
インターネットは午後1時より（26日）

お問合せ：03-5813-3730

◆インターネットからの予約方法  
足立区ホームページ→電子申請・各種予約→講座予約システム（生涯学習施設・スポーツ施設）→「講座予約システム」→ログイン画面（未登録でも予約ができます）

※一部コンビニ払いができない講座がございます。



高割：70歳以上の方。お支払い時に年齢のわかるものをお持ちください。

障割：障がい者手帳をお支払い時にお持ちください。

※高割・障割の方はインターネットからのお申し込みはできません。

**まなびピアの縁側**

5/20(土) 午前10時～午後3時

「学びピア21」の各施設がプログラムを持ちよって毎月1回開催します。当日直接会場にお越しください。

**■放送大学東京足立学習センター**

午前10時～正午（講堂ホワイエ）

ラベンダーのサシェづくり、

虫よけスプレーづくり

ハーブティーのサービス

午前10時～午後0時30分、

ウォーキング講座（4階エントランス）



**■足立区中央図書館**

未定

**■足立区荒川ビジターセンター**

P.8をご覧ください。

**■足立区生涯学習センター**

午前10時～午後3時、4階ロビー

鉢植えレタス、野菜の販売

クッキー、ケーキの販売

**すくすく  
ベビーオイルマッサージ**



「ママの手、気持ちいい!」「パパの手、優しい!」1歳未満の赤ちゃんとお母さん・お父さんを対象に、楽しくお話ししながらオイルマッサージをします。スキンシップは赤ちゃんとの大切なコミュニケーション。愛情を育み、健やかな成長につながります。

6/1(木) ママの日

6/18(日) ファミリーの日

午前10時～正午

講師：田中 裕子氏

(ベビーマッサージインストラクター)

会場：5階 保育室

対象・定員：1日：首の据わった1歳未満の子と母親12組

18日：首の据わった1歳未満の子と保護者8組

受講料：各1,020円(一般・教材費込)

各864円(障割・教材費込)

**介護予防はつらつ教室**



いつまでも元気で過ごせるように、「あだちらくらく体操」を主体に体づくり。ひと月に2回開催。他に「真ん中探し体操」「軸くるくる体操」「天然コルセット体操」「肩胸楽々体操」「トイレ安心体操」などを行っていきます。

5/4(木)または5/18(木)

午後1時30分～3時

講師：介護予防健康作りチーム「快体心咲」派遣講師2名

会場：4階 講堂

対象：足立区在住で、介護を要しない65歳以上の方（一般高齢者向け）

定員：各25人（申込先着順）

受講料：無料

※動きやすい服装、水分補給飲料

※4日・18日いずれか指定

**FP（ファイナンシャルプランナー）  
2級取得対策**



生活設計と資金計画…総合的に私たちの暮しとお金についてサポートするFPの資格は、さまざまな仕事や自身の実生活に役立ちます。3級からステップアップして、仕事や暮らしもステップアップ!

6/17～8/26の毎週土曜日

(7/22・29、8/19を除く) 8日制

午後1時～5時30分

講師：本間 恒之氏

(ファイナンシャルプランナー・CFP)

会場：5階 研修室5 ほか

対象：FP3級相当の知識をお持ちの方

定員：20人（申込先着順）

受講料：9,600円（一般）

6,720円（高割・障割）

教材費：1,944円

※教材/史上最強のFP2級AFPテキスト

16-17年版（ナツメ社）

**高齢者のためのゆっくり  
パソコン入門**



パソコンを始めようと思われている方、持っけていてもよく分からないといった方に、電源の入れ方、マウスの操作方法、インターネットまで講師や補助員がやさしく指導いたします。5日間ですっきりとパソコンの基礎を学ぶことができます。

6/19(月)～23(金) 5日制

午前10時～正午

講師：コスモエデュケーション派遣講師

会場：5階 コンピュータ研修室

対象：おおむね60歳以上の方

定員：20人（申込先着順）

受講料：8,400円（一般）

5,880円（高割・障割）

教材費：100円