

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「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。

10/5または19 いずれも木曜日  
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(事前申込先着順)  
受講料：無料  
※動きやすい服装、水分補給飲料  
※5日・19日いずれか指定

シニア元気大学 歌いながら心と体の健康づくり



おなじみの歌にあわせて、無理なく体を動かしましょう！1回目で行う体力測定の結果をふまえて、柔道整復師の先生が一人一人の体に合わせて指導していきます。

11/20・27、12/4 毎週月曜日 3日制  
午後1時15分～2時45分

講師：スポーツ推進員(スポーツ振興課)  
阿部 力氏(柔道整復師)  
川上 祥一氏(柔道整復師)  
会場：4階 講堂  
対象：おおむね65歳以上の方  
定員：30人(事前申込先着順)  
受講料：1,230円(一般・保険料込)  
870円(高割・障割・保険料込)  
※動きやすい服装、水分補給飲料

すくすく離乳食教室



「いつごろから始めればいいのか?」「食べる適量ってどれくらい?」「どう進めていくの?」離乳食についての不安や心配を解決しましょう!赤ちゃんの健やかな成長に大切な離乳食の作り方や進め方について、管理栄養士が試食を交えながら紹介します。

11/15 水曜日  
午前10時30分～正午

講師：金丸 眞子氏  
(アサヒグループ食品株式会社  
企画本部 広報・CSRグループ)  
会場：5階 研修室1  
対象：妊娠期～8ヶ月の子どもと保護者  
定員：30組(事前申込先着順)  
受講料：無料

のびのび幼児食教室



離乳食が完了したらすぐ大人と同じものが食べられるわけではありません。幼児食を始める時期や与え方、味付け、メニュー等々…個人差もあり、その悩みも様々です。離乳食と幼児食の違い、幼児食で気をつけることや進め方など、ママの悩みに管理栄養士がお答えします。

11/15(水)  
午後2時～3時30分

講師：金丸 眞子氏  
(アサヒグループ食品株式会社  
企画本部 広報・CSRグループ)  
会場：5階 研修室1  
対象：9ヶ月～就学前の子どもと保護者  
定員：30組(事前申込先着順)  
受講料：無料

やりくり上手!暮らしで得する賢いポイント活用術



ポイントカードだけでなく、様々なカードにポイントが存在することを知っていますか。世の中に溢れているポイントを上手に活用すると、以前よりもチョッピリ賢く暮らすことができます。ポイントの特徴を知り、家計のやりくり上手を目指しましょう。

11/28 火曜日  
午前10時30分～11時45分

講師：菊地 崇仁氏  
(ポイント情報運営サイト  
「ポイ探」(株)代表)  
会場：5階 研修室4  
対象：16歳以上の方  
定員：30人(事前申込先着順)  
受講料：600円(一律)

すくすくベビーオイルマッサージ



1歳未満の赤ちゃんとお母さん・お父さんを対象に、楽しくお話しながらオイルマッサージをします。スキンケア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。

11/2 木曜日 ママの日  
11/26 日曜日 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：2日：首の据わった1歳未満の子と母親12組  
26日：首の据わった1歳未満の子と保護者8組  
※各日事前申込先着順  
受講料：各1,020円(一般・教材費込)  
各864円(障割・教材費込)

東京電機大学未来科学部  
イブニングセミナー 宇宙と建設



はじめに、最近の様々な「宇宙開発」の全体像を、そして世界的な流れでもある「月」の探査や開発の経緯、今後の計画などについて解説します。その中で重要な役割を担うであろう建設会社の取組みについてもご紹介します。

11/24 金曜日  
午後6時30分～8時30分

講師：金森 洋史氏  
(清水建設株式会社 技術研究所  
宇宙・ロボットグループ)  
会場：4階 講堂  
対象：16歳以上の方  
定員：198人(事前申込先着順)  
受講料：無料

体内時計と健康



人間には体温や血圧が上下したり、ホルモンの分泌量が変化するなどの日内変動があります。心筋梗塞や狭心症が発症する時間帯や曜日などに体内時計、時計遺伝子が関係しています。また、夜遅い食事は肥満の原因になると言われています。健康維持には「いつどう食べるか」が大切です。近年体内で栄養素の代謝リズムを司る体内時計のメカニズムが分かり、食事摂取の関係を解説します。

11/25・12/2 各土曜日  
午後2時～4時

講師：石田 直理雄氏(公益財団法人 国際科学振興財団時間生物学研究所長)  
柴田 重信氏(早稲田大学 先進理工学部 教授)  
会場：5階 研修室4  
対象：30人(事前申込先着順)  
定員：16歳以上の方  
受講料：1,500円(一律)

初心者の春まで楽しめる寄せ植え



冬から春まで楽しめる寄せ植えを作ります。ガーデニングボランティアの皆さんからアドバイスを貰いながら、初めての寄せ植えに挑戦してみませんか?

11/24 金曜日  
午後2時～3時30分

講師：栗本 恵美子氏(ガーデナー)  
会場：5階 研修室1  
対象：16歳以上の方  
定員：30人(事前申込先着順)  
受講料：800円(一般)  
560円(高割・障割)  
教材費：1,500円  
持ち物：エプロン、持ち帰り袋、ビニール手袋  
※汚れても良い服装

女性のためのゆったりヨガ教室A・B

託児あり



週に1回のヨガレッスンで、心と体がリラックスするひとときを楽しんでみませんか?初めてヨガを体験する方、無理なく体を動かしたい方のための初心者向けハタヨガのレッスンです。ヨガの呼吸法や動作を覚えながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

11/24～30年1/26 毎週金曜日  
(12/29を除く) 9日制  
A:午前9時20分～10時20分  
B:午前10時45分～11時45分

講師：西川 順子氏  
(ヨガインストラクター)  
会場：4階 講堂  
対象：16歳以上の女性の方  
定員：各40人(事前申込先着順)  
託児：3ヶ月～3歳の子どもA:5人、B:10人  
受講料：4,770円(一般)、3,366円(高割・障割)  
受講料には保険料も含まれています。  
託児料：4,680円(1人9回分)

初心者のワード・エクセル年賀状作成と住所管理



年賀状ソフトがなくても大丈夫!ワードを使った年賀状の作成と、エクセルを利用した住所管理を学びます。毎年悩まされる年賀状作りには是非お役にたください。

11/7～12/5 毎週火曜日 5日制  
午前10時～午後3時  
1時間の昼休みがあります。

講師：青柳 涼氏  
(あおいる代表、パソコン講師)  
会場：5階 コンピュータ研修室  
対象：パソコンの文字入力など基本操作のできる方  
定員：20人(事前申込先着順)  
受講料：14,000円(一般)  
9,800円(高割・障割)

初めての映像づくり  
撮影から編集の基本



自分で撮影し、編集した映像を一つの作品にする楽しさを体感してみませんか。映像は、その時の出来事をリアルに伝えられる便利なツールです。30秒間のオリジナル作品制作を通して、映像編集の基本的なスキルを身に付けましょう。

11/8・15・22 毎週水曜日 3日制  
午前10時～11時30分

講師：永井 公作氏  
(株式会社アトンス代表)  
会場：5階 コンピュータ研修室  
対象：パソコンの文字入力など基本操作ができる方  
定員：18人(事前申込先着順)  
受講料：2,860円(一律・保険料込み)