

家族ふれあいスポーツ広場

7/15(土) 午前10時～午後3時
 ●なぎなた
 午前10時～正午
 会場：4階 講堂
 指導：足立区なぎなた連盟
 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



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。
 7/2・9・16・23・30 いずれも日曜日
 7/17 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



まなびピアの縁側

7/15(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30～午後0時30分
 (4階エントランス)
 ・ウォーキングゲーム
 ・パワーウォーキング体操
 指導：かかとの会



■足立区荒川ビジターセンター
 「カニクイズ&たんけんミニツアー」
 P.9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

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。
 7/5・12・19 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。
 7/1(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。
 7/1・8・15・22・29 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
 ※22日はランチの日(午後2時まで)



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。
 7/16(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
 7/3・17・24・31 いずれも月曜日
 午前9時～正午
 ◆おかえり卓球
 7/2・23・30 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。
 7/3・17 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。
 7/3(月) 午前10時～正午
 7/15(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。
 7/4・11・18・25 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)
 足立区公認スポーツ指導員
 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)



**6月26日(月)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。

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。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。開催日2日の内、希望日をご指定してください。

7/6(木)または7/20(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
 ※6日・20日いずれか指定

7月26日(水) 受付開始

**夏休み子ども科学実験教室
「いろいろ棒」をつくろう**



ドキドキしながらゴールをめざすゲーム「イライラ棒」。電気回路のスイッチ構造を利用したこのゲームを、大学生と一緒に楽しく作りましょう！針金の曲げ方を変えるだけでレベルがアップしますよ！

8/15(火) 午後1時30分～午後3時

講師：日本大学理工学部 科学実験サークルEBI
 (日本大学理工学部学生)
 会場：5階 研修室1
 対象：小学生(低学年は親同伴)
 定員：20人(事前申込先着順)
 受講料：400円(一律)
 教材費：500円

**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。

8/3(木) ママの日
 8/27(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：3日：首の据わった1歳未満の子と母親12組
 27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)

**初心者のための
パソコン入門講座**



パソコンの電源の入れ方、文字の入力、インターネットの使い方など、基礎の基礎から学ぶことができる講座です。この講座でパソコンの基本操作をしっかりとマスターしましょう。初心者の方でも一から丁寧に教えます、奮ってご参加ください。

8/31、9/7・14 いずれも木曜日 3日制
 午前10時～午後3時
 (1時間のお昼休みがあります)

講師：青柳 涼氏
 (パソコン講師、あおいろ代表)
 会場：5階 コンピュータ研修室
 対象：16歳以上の方
 定員：20人(事前申込先着順)
 受講料：9,000円(一般)
 6,300円(高割・障割)

**高齢者のための暮らしに
役立つネット通販体験**



「インターネットでお買い物してみたいけれど、どうも不安…」という方に大変オススメの講座です。安心・安全なネット通信販売の方法を実践的に学び、暮らしをさらに快適にしませんか?

8/24(木) 午前10時～午後3時
 (1時間のお昼休みがあります)

講師：青柳 涼氏
 (パソコン講師、あおいろ代表)
 会場：5階 コンピュータ研修室
 対象：おおむね60歳以上でマウス操作と文字入力のできる方
 定員：20人(事前申込先着順)
 受講料：2,400円(一般)
 1,680円(高割・障割)