

まなびピアの縁側

11/4(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分～

- (4階エントランス)
- ・パワーウォーキング
- (4階 講堂ロビー)
- ・ハーブティ ・筆跡診断



■足立区荒川ビジターセンター

「あらかわミニリースづくり」P.9をご覧ください。



■足立区生涯学習センター

(4階ロビー)
鉢植えレタス、野菜の販売

10月26日(木)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。



窓口 電話 インターネット 往復ハガキ

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。

一般 一般向け 育児 育児 高齢者 主に65歳以上対象
講座 講座

長寿健康増進事業 自彊術(じきょうじゅつ)で学ぶ 東洋医学の健康ツボ体操



大正5年に創案された自彊術を元に、東洋医学を取り入れた健康ツボ体操を体験します。道具を使わず、手指を使った脳トレにも応用できる体操です。

12/15 金曜日 午後1時30分～3時

講師：和田 登喜子氏
(社団法人自彊術普及会)

会場：4階 講堂
対象：75歳以上の後期高齢者医療保険に加入している方
定員：15人(事前申込先着順)
受講料：無料

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。

11/2または16 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
※2日・16日いずれか指定

もしもに備える 乳児のための救命救急講習会



突然起きる乳児の事故。取り返しのつかないことになる前に、応急手当ての方法や救命処置など実践を交えて身に付け、子育てに活かしましょう。

12/10 日曜日
午前10時～午後0時30分

講師：日本赤十字社東京支部
派遣指導員
会場：4階 講堂(託児は保育室)
対象：生後～1歳未満の子どもの保護者
定員：30人(事前申込先着順)
託児：3ヶ月～1歳未満(10人まで)
受講料：910円(一般)、700円(障割)
託児は1人1,500円
持ち物：筆記用具、大判ハンカチ(目安50センチ×50センチ)、ストッキング、お子さんと一緒の場合はおもちゃや飲み物
服装：長ズボン、靴下着用の上、肌の露出の少ない服装

やさしい夜ヨガセラピーで 自己治癒力向上A・B



一日の終わり、インドの伝統的なヨガでゆったりとした時間を過ごしませんか？難しいポーズはなく、ご自身のペースで無理なく行えます。心身の両面からの健康づくりをしましょう！

12/20～3/28 毎週水曜日
(1/3、3/21を除く) 13日制
A:午後6時10分～7時10分
B:午後7時30分～8時30分

講師：大脇 真弓氏
(インド中央政府公認 スワミ・ヴィヴェーカーナンダ・ヨーガ研究財団ヨーガ教師)
会場：4階 講堂
対象：A 16歳以上の女性
B 16歳以上の男女
定員：各35人(事前申込先着順)
受講料：6,890円(一般、保険料込)
4,862円(高割・障割、保険料込)

生涯学習センター イベントレポーター募集



生涯学習センターでは、足立区内のサークル・団体が数多く参加する「あだちサークルフェア」、区内高校生が集い運営する「オールあだち文化祭」、いろいろなジャンルのミュージシャンが出演する「学びピアコンサート」や「リバーサイドコンサート」、琴の演奏体験や相撲体験ができる「日本のお正月を楽しもう」など多くのイベントを開催しています。これらのイベントをあなたの感性でレポートしてみませんか？発表の場は当センターのミニコミ紙「ピア・ナビ」です。またカメラでレポートしていただける方も募集しています。興味のある方、お電話ください。お待ちしております。



お問合せ・お申込み：TEL.03-5813-3730 広報ボランティア担当 鳥塚まで

記憶画講座 絵日記のように 描く 残したい記憶



「私の記憶画 描き残したい昭和」の作者である新見 睦氏(77歳)から、作品の解説や描き方のコツをお聞きます。昭和の思い出と重ねて、さらに絵日記のように絵と言葉で表します。

11/24 金曜日 午後1時30分～4時
東京未来大学図画工作室集合

講師：高橋 文子氏
(東京未来大学専任講師)
新見 睦氏(記憶画家)
会場：東京未来大学図画工作室(B棟122教室)
対象：おもに60歳以上の方
定員：30人(事前申込先着順)
受講料：1,000円(一律)
※クレヨン、クレパス、鉛筆、色鉛筆、スケッチブックA4～B4、筆ペンまたは油性ペンなどお持ちであればご持参ください。

親子で楽しむクリスマスコンサート・おとあそび音楽隊



クリスマスソングやクラシック名曲の演奏のほか、「おとあそび音楽隊」による参加型音楽活動もあり、盛りだくさんのプログラムです。みんなで楽器にさわったり、歌ったり、リズムにアンサンブルをするコーナーもあります！小さなお子様から大人までご家族そろってお楽しみください。

12/17 日曜日 午後2時～3時

出演：今野 貴子氏(メゾソプラノ、司会)
小池 英実(ヴァイオリン)
井上 仁美(打楽器)
菊地 由記子(ピアノ)
おとあそび音楽隊
会場：4階 講堂
対象：小学3年生以下の子どもと保護者
定員：220人(事前申込先着順)
入場料：1,000円(一般)
700円(高割・障割)
500円(3歳から小学3年生までの方)
350円(3歳から小学3年生までの方、障割)
※2歳以下は無料(保護者の膝の上の場合)

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。

12/7 木曜日 ママの日
12/24 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：7日：首の据わった1歳未満の子と母親12組
24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)