

## 11月の当日受付サロン

### 家族ふれあいスポーツ広場

**11/4 土曜日 午前10時～午後3時**  
**●ブラインドスポーツ体験**  
 午前10時～正午  
 会場：4階 講堂  
 指導：東京都障害者スポーツ派遣講師  
 対象：小学4年生以上  
 参加料：600円（小学生以下550円）  
**●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  
 対象：小学生以上  
 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。

**11/5・12・19・26 各日曜日**  
**11/3・23 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



### リバーサイドコンサート

足立区生涯学習センターのホワイエにリバーサイドコンサートが戻ってきます。  
 11月サクソとピアノによる楽しいコンサートです。ぜひご来場ください。

**11/4 土曜日 午後2時～4時**  
 出演：裕井 拓野（サクソフォン）  
 肥山 早苗（ピアノ）  
 会場：5階 講堂ホワイエ  
 対象：どなたでも  
 定員：60人  
 入場料：無料



肥山 早苗 裕井 拓野

協力/NPO法人おたまじゃくしクラブ

### ITサロン

パソコンを困んだ地域交流の場。  
 お一人でも気軽に参加できます。

**11/1・8・15・22 毎週水曜日**  
**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。

**11/4 土曜日**  
**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。

**11/4・11・18・25 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  
 ※25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。

**11/5 日曜日 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**  
**11/20・27 各月曜日**  
**午前9時～正午**  
**◆おかえり卓球**  
**11/19・26 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）  
 ※会場で受付、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。

**11/6・20 各月曜日**  
**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。

**11/6 月曜日 午前10時～正午**  
**11/18 土曜日 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。

**11/14・21 各火曜日**  
**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）



### 千住柳町住区センター

TEL.03-3870-3490



千住柳町12-5

11月の休館日  
 3・5・12・19・  
 20・23・26日

**◆児童館**  
 ・えいごdeあそび（乳幼児～4歳の子と母親）  
 11/16（木）午前10時30分～11時30分  
 ・赤ちゃんの会（0歳児）  
 11/21（火）午前10時30分～11時30分  
 ・工作「万華鏡」（小学生以上）  
 11/22（水）午後1時30分～3時30分  
**◆悠々館**  
 ・浪曲鑑賞会 11/26（日）午後1時30分～4時  
 出演：浪曲愛声会  
 ・住区de団らん 11/14（火）ゲーム・ボッチャ  
 11/28（火）カラオケ・踊り



### 千住地区 住区センターだより

地域の方々の交流の場として、千住地域には4ヶ所の住区センターがあります。各住区センターには児童館・学童保育室・悠々館・集会所があり、幼児から高齢者まで様々な形で利用することができます。

#### ■ご利用時間

児童館：4月～9月 午前10時～午後6時（全館）  
 10月～3月 午前10時～午後6時  
 （千住本町児童館は午後5時まで）  
 ※土曜日・春休み・夏休みは午前9時～  
 悠々館：午前9時～午後5時

### 千住本町住区センター

TEL.03-3870-6221



千住五丁目6-2

11月の休館日  
 3・5・12・19・  
 20・23・26日

**◆児童館（幼児教室）**  
 ・ベビーケア（0ヶ月～5ヶ月） 11/7（火）  
 ・ヨガ・バレエ（3ヶ月～1歳位） 11/14（火）  
 ・わんぱくクラブ「保健師さんと！」  
 （0ヶ月～未就学児） 11/21（火）  
 ・エクササイズ（1歳～未就学児） 11/28（火）  
 ※いずれも午前10時30分～11時30分  
**◆悠々館**  
 ・花もも会「井口病院 前田先生のお話」  
 11/21（火）受付開始午後1時15分～3時  
 ・ラジオ体操・歌謡体操開催中 開館日の毎朝9時30分～



### 千住河原町住区センター

TEL.03-3870-7229(児童館) TEL.03-3870-7228(悠々館)



千住河原町5-12

11月の休館日  
 3・5・13・19・  
 23・26・27日

**◆児童館**  
 ・住区まつり 11/12（日）  
 （幼児は保護者同伴、品物がなくなり次第終了）  
 午前10時～正午 つかみどりゲームほか  
 午前10時～午後2時 工作展示コーナー  
 午前11時～午後1時30分 おかしルーレットほか  
 午後0時30分～2時 ?でおやつをGET  
**◆悠々館**  
 ・ダンスのタベ・カラオケ大会 11/11（土）午後6時～  
 ・住区まつり 11/12（日）午前10時～ 演芸大会・展示  
 午前10時30分～ 健康コーナー・喫茶（立飲み）  
 午前11時～ お茶席、正午～ やきそば・味噌汁



### 千住あずま住区センター

TEL.03-3882-1218



千住東二丁目21-18

11月の休館日  
 3・5・13・19・  
 23・26・27日

**◆児童館** ※各時間はお問合せください  
 ・住区まつり 11/12（日）正午～  
 ・ひまわり（2・3歳児） 11/14・28（火）  
 ・つぼみ（1歳児） 11/17（金）  
 ・ぷっち（ハイハイできる前の赤ちゃん） 11/22（水）  
 ・親子体操（2～3歳児） 11/2（木）  
 ・ベビーとママの体操（首のすわった3ヶ月頃～） 11/2（木）  
 ・ベビーダンス（首のすわった3ヶ月頃～） 11/9（木）  
 ・赤ちゃんの会（歩く前までの赤ちゃん） 11/15（水）  
**◆悠々館**  
 ・囲碁・将棋 毎日午前9時～午後5時  
 ・ラジオ体操・レクダンス（自由参加）毎日午前11時～

