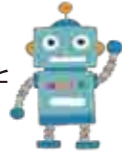


千住おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃを治します。

11/5(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。



家族ふれあいスポーツ広場

11/19(土)午前10時～午後3時

●ノルディックウォーキング  
午前10時～正午、4階窓口前集合(午前9時45分)  
参加料：100円、ボール貸出：200円  
●スポーツ吹き矢  
午後1時～3時、会場4階講堂  
参加料：100円、マウスピース：100円  
●スポーツスタッキング  
午後1時～3時、会場4階ロビー  
参加料：無料



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。

11/7(月)・21(月) 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3  
対象：おおむね50歳以上の方  
定員：各30名  
受講料：400円(一律)  
※4階受付当日払い



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。

11/7(月) 午前10時～正午  
11/19(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名  
入場：無料



10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)



高割：70歳以上の方。お申し込み時に年齢のわかるものをお持ちください。  
障割：障がい者手帳をお持ちの方にお持ちください。  
※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。ひと月に2回開催。他に「真ん中探体操」「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」などを行っています。

11/17(木) 午後1時30分～3時  
11/19(土) 午前10時～11時30分

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  
※17日・19日いずれか指定

高齢者のためのパソコンで デジカメ写真の整理活用術



大切な思い出や記録が伝わるたくさんの写真。その写真をパソコンで上手に整理したり、簡単な加工をしたりする方法を学びましょう！

12/15(木) 午前10時～午後3時 昼休み1時間

講師：(株)コスモ・エデュケーション派遣パソコン講師  
会場：5階 コンピュータ研修室  
対象：おおむね60歳以上で文字入力のできるパソコン初心者  
定員：20人(申込先着順)  
受講料：2,600円(一般) 1,820円(高割・障割)  
資料代：100円

女性のパソコンお仕事準備講座 入門編



さまざまな仕事で求められるパソコンスキル！知っているようで、意外と知らない基本知識や基本操作をしっかりと身につけましょう！「携帯電話は使えるけど、パソコンは使えない」という方にお勧めです。

11/24(木) 午前10時～午後3時 昼休み1時間

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歳以上の女性の方  
定員：20人(申込先着順)  
受講料：2,400円(一律)  
資料代：100円

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。

11/20(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)  
伊藤 恵氏 (ピアニスト)  
会場：4階 講堂  
対象：16歳以上の方  
定員：140名  
受講料：500円(一律)



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。

11/1・8・15・22・29 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名  
受講料：510円(一般) 360円(高割・障割)



まなびピアの縁側 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。11月は“大井さやかバンド”でジャズやポップスをお楽しみください。

11/19(土) 午後2時～3時

出演：大井さやかバンド  
会場：4階 講堂ホワイエ  
対象：どなたでも  
定員：60名  
入場料：無料



協力/NPO法人おたまじゃくしクラブ

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。

12/1(木) ママの日  
12/25(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1歳未満の子と母親12組 25日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)

長寿健康増進 笑ってストレス解消 スマイルストレッチ



笑い×ヨガ?! 大笑いした後少し疲れを感じるのは横隔膜や腹筋が動いた証拠です。作り笑いでも筋肉は動き、多くの酸素を体の中に取り込むことができます。自分から楽しい気分を生み出す気分をストレッチから体感してみませんか?

12/6・13・20 3日制 毎週火曜日 午前10時～11時30分

講師：山内 柳子氏ほか (ドリームフェイス合同会社)  
会場：5階 研修室1  
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：20人  
受講料：無料  
※動きやすい服装、水分補給飲料

女性のパソコンお仕事準備講座 ワード編



さまざまな仕事で求められるパソコンスキル！ワードは、案内文書や資料、チラシの作成など様々な場面で役に立ちます。その基本操作をしっかりと身につけて、仕事に活かしましょう！「パソコンのメールやインターネットはできるけど、それ以外は使えない」という方にお勧めです。

12/1(木)・8(木) 2日制 午前10時～午後3時 昼休み1時間

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歳以上の女性の方  
定員：20人(申込先着順)  
受講料：4,800円(一律)  
資料代：200円