

### 11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。

### 高齢者のための 携帯電話の使い方教室



携帯電話でのメールの送受信、カメラの使い方やインターネットの使い方、また、地震時の家族の安全確認の方法や振り込め詐欺にどのように対処したらよいかなどを知っていただけます。

1/31(火) 午前10時～正午

講師：NTTドコモ派遣講師

会場：5階 研修室3

対象：おおむね60歳以上の方

定員：20人(申込先着順)

受講料：無料

### ママのための子育てえいご



子どもが遊びながら、ママから英語を学ぶ！そんな子育てママのための英語講座です。普段の育児生活に取り入れやすい、色々な言葉や英語遊びを楽しく学びましょう。

1/24～2/28 毎週火曜日 6日制  
午前10時～10時50分

講師：山内 陽子氏

(おうちdeえいご認定講師)

会場：5階 保育室

対象：4ヶ月～1歳未満の子どもと母親

定員：10組(申込先着順)

受講料：3,600円(一般)

2,520円(障割)

### 女性のパソコンお仕事準備 エクセルの基本 実践



さまざまな仕事で求められるパソコンスキル！

エクセルは、名簿管理や表計算、経理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。

1/12(木)・19(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歳以上で文字入力のできる女性の方

定員：20人(申込先着順)

受講料：4,800円(一律)

資料代：200円

### やさしい夜ヨガセラピーで 自己治癒力向上



一日の終わりに、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！

1/11～3/15 毎週水曜日 10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歳以上の女性の方

B/16歳以上の男女の方

定員：各30人(申込先着順)

受講料：5,300円(一般)、3,740円(高割・障割)

受講料には保険料も含まれています。

### 私の青春 70～80年代の 女性ポップスを歌おう



懐かしいJポップとともによみがえる青春！女性ボーカルが歌う70～80年代Jポップを、ピアノにあわせて一緒に歌いましょう！

予定曲

「異邦人」「卒業写真」「あの日に

帰りたい」「木綿のハンカチーフ」

「オリビアを聞きながら」「翼をく

ださい」「シルエットロマンス」他

1/7(土) 午後2時～3時30分

歌と演奏：大地 穂(歌)、ORICA(歌)、

肥山 早苗(ピアノ)、

吉田拓也(ギター)

会場：4階 講堂

対象：16歳以上の方

定員：100人(申込先着順)

受講料：700円(一律)

### まなびピアの縁側

12/17(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

午後1時～3時、4階エントランス  
ウォーキング講座

#### ■足立区荒川ビジターセンター

午前10時～正午、講堂ホワイエ  
「アシペンで野鳥の年賀状！」  
詳しくは P.8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  
クッキー、ケーキの販売  
※天候等により販売品目は変更になる場合がございます。



### 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。

1/19(木) ママの日

1/22(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：19日1歳未満の子と母親12組

22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)

### 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。

12/8(木) 午後1時30分～3時

12/17(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

※8日・17日いずれか指定

### 今でしょ! 模擬災害を体験して 「もしもの時」に備えよう



「もしも!」の時に、あなたはどのように行動しますか?

東日本屈指の防災施設で、普段なかなか体験することのできない煙体験や都市型水害体験などを通して、正しい知識と行動力を身につけましょう。

1/23(月) 午前10時～午後0時30分

講師：本所防災館 職員

(東京消防庁)

会場：本所防災館

(墨田区横川4-6-6) 現地集合

対象：16歳以上の方

定員：30人(申込先着順)

保険料：10円(現地で徴収)

※現地までの交通費は自己負担

### 使える! 役立つ! おもてなし英会話 実用編



観光に来た外国人と気軽にコミュニケーションできるといいですね。

すぐに使える実用的な英会話を、ネイティブの講師と楽しく学びましょう。

1/12・19、2/2・9 各木曜日

4日制 午後1時～2時半

講師：ジニー・ウィルソン氏

(REDWOOD英語講師)

会場：5階 研修室4ほか

対象：16歳以上で英検3級程度の方

定員：25人(申込先着順)

受講料：2,800円(一般)

1,960円(高割・障割)

### 放送大学連携講座 日本文化と仏教



仏教が日本の文化や思想に与えた影響は多大なものです。講義では、仏教が日本の文化や思想に与えた影響について具体的な事柄をあげながら説明するとともに、仏教の基本的なものの考え方についても解説いたします。

1/8(日) 午後2時～3時30分

講師：頼住 光子氏

(東京大学大学院 人文社会

系研究科倫理学専門分野

教授)

会場：5階 研修室1

対象：16歳以上の方

定員：60人(申込先着順)

受講料：無料