

**おはよう卓球サロン
おかえり卓球サロン**



◆おはよう卓球
1/9 月曜日
午前9時～正午
◆おかえり卓球
1/8・29 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

家族ふれあいスポーツ広場

1/21(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)
場所：荒川河川敷
参加料：100円
ポール貸出：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



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。1月は凸凹
プラスによる金管アンサンブルの演奏
をお楽しみください。

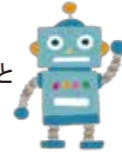
1/21(土) 午後2時～4時
出演：凸凹プラス
会場：4階 講堂ホワイエ
対象：どなたでも
定員：60人
入場料：無料



協力/NPO法人おたまじゃくしクラブ

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。
1/14(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。
1/7・14・21・28 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
※28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。
1/22(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人
受講料：500円(一律)



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。
1/8・22・29 いずれも日曜日
午後1時～5時
運営：運営ボランティア、職員
会場：5階 研修室5
定員：各15人
料金：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。
1/9(月)・30(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人
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。
1/9(月) 午前10時～正午
1/21(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。
1/10・17・24・31 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人
受講料：510円(一般)
360円(高割・障割)



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。
1/11・18 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。



**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。

2/2(木) ママの日
2/26(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：2日1歳未満の子と母親12組
26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)

**12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)



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。

**もしもに備える 乳児の
ための救命救急講習会**



大切な子どもの命を守るために…。
救命応急手当は、すべてのパパやマ
マが身につけておく必要があります。
乳児に特有の危険性を知り、正しい
知識と練習でその年齢にあった対処
法を身につけましょう!

2/12(日) 午前10時～午後0時30分

講師：日本赤十字東京支部
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(申込先着順)
受講料：700円(一律)
教材費：210円
託児：生後～1歳未満、10人
託児料：1,500円(1人)
服装：長ズボン、靴下着用の上、
肌の露出の少ない服装

**もしもに備える 幼児の
ための救命救急講習会**



大切な子どもの命を守るために…。
救命応急手当は、すべてのパパやマ
マが身につけておく必要があります。
幼児に特有の危険性を知り、正しい
知識と練習でその年齢にあった対処
法を身につけましょう!

2/12(日) 午後2時～午後4時30分

講師：日本赤十字東京支部
派遣指導員
会場：4階 講堂(託児は保育室)
対象：1歳以上～就学前の子ども
の保護者
定員：30人(申込先着順)
受講料：700円(一律)
教材費：210円
託児：1歳以上～就学前、10人
託児料：1,500円(1人)
服装：長ズボン、靴下着用の上、
肌の露出の少ない服装

**長寿健康増進事業 学ぼう
インターネット買い物術**



お店で見て買い物するように、イン
ターネットでもお買い物してみませ
んか?手順さえ覚えてしまえば体調
が悪いときやひどい天気のために役
立つのがネットショッピング。パソ
コンテクニックをひとつステップア
ップしてみましょう!

2/19日(日) 午前10時～午後3時
(途中昼休憩あり)

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：75歳以上の後期高齢者医
療保険に加入している方
かつ、マウス操作・文字入
力の出来る方
定員：20名(申込先着順)
受講料：無料

**東京未来大学連携「着ぐるみと
一緒に親子ミニ運動会」**



笑!涙!声援!
おもしろリレーやユニーク玉入れな
ど、2～3歳にあった運動プログラム
を親子でお楽しみください。大学生
のお兄さんやお姉さん、着ぐるみも
一緒に応援しますよ!

2/5(日) 午前10時30分～正午

講師：東京未来大学大学生、
保育ボランティア
会場：4階 講堂
対象：2、3歳の子どもと保護者
定員：30組(申込先着順)
参加料：200円(一律)
保険料：20円(1組)