

まなびピアの縁側

12/16(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)



- 足立区荒川ビジターセンター
「ミニたこづくり」
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

11月26日(日)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。



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 高齢者
講座 講座 講座 以上対象

長寿健康増進事業 音楽に合わせて運動 健康リズム体操

11月27日
より受付



カラオケ機器を使って、懐メロ音楽に合わせて健康リズム体操を行います。音楽に合わせた運動や、喉の体操も行います。

1/29 月曜日 午後2時～3時30分

講師：早川 美恵子氏 ほか
(一般社団法人日本音楽健康協会、
音楽健康指導士、介護福祉士)
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：30人(事前申込先着順)
受講料：無料

シニアのための スマートフォンの使い方教室



スマートフォンを安全に、より便利に使いましょう！
今さら聞けない基本的な知識や安全な使い方について学びます。

1/10 水曜日 午後2時～4時

講師：KDDI(株)認定講師
会場：5階 研修室3
対象：おおむね60歳以上の方で、
スマートフォンをお持ちの方
定員：20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」などを行っています。

12/8 金曜日または12/21 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
※8日・21日いずれか指定

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。

1/18 木曜日 ママの日
1/28 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：18日：首の据わった1歳未満の子と母親12組
28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)

生涯学習センターのクリスマス

生涯学習センターでは今年もイルミネーションやツリーで楽しく美しいクリスマスを演出します。1階ロビーではセンターキャラ、ナマガくとそりのイラストを使った写真撮影コーナーも設置。人気のクリスマス塗り絵もありますよ。描いてくれた塗り絵は1階のディスプレイで流します。11月下旬からセンターはクリスマスモードに変身。ご家族揃って遊びに来てね。



高齢者のためのパソコン デジカメ写真整理の基礎



デジカメで撮った写真を、カメラの中に残したままではありませんか？撮った写真をパソコンに取り込み整理することで、目的の写真をすぐに探して楽しめます。講座では、写真の加工や印刷方法も学べます。写真を撮るのがもっと楽しくなること間違いなし！

1/18 木曜日 午前10時～午後3時
1時間の昼休憩があります。

講師：青柳 涼氏
(あおいろ代表・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歳以上で文字入力ができるパソコン初心者
定員：20人(事前申込先着順)
受講料：2,400円(一般)
1,680円(障割)

幸齢者(こうれいしゃ) ハツラツ運動会



紅白チームに分かれて、お互いに親睦を深めながら楽しく競います。体力がなくても大丈夫！皆さんで楽しい時間を過ごしましょう。

1/8 月曜日・祝日 午後1時～3時

講師：健康作り支援チーム
「快体心咲」指導員3人
会場：4階 講堂
対象：おおむね60歳以上の方
定員：30人(事前申込先着順)
受講料：無料

ママのための子育て英語



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。

1/23～3/13 毎週火曜日 8日制
午前10時～10時50分

講師：山内 陽子氏
(おうちdeえいご認定教師)
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(事前申込先着順)
受講料：4,800円(一般)
3,360円(障割)
教材費：150円