

まなびピアの縁側

4/21(土)午後2時30分～5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。

■足立区荒川ビジターセンター
「春の野草アレンジメント」
P.9をご覧ください。



■放送大学東京足立学習センター
筆跡診断

■足立区生涯学習センター
野菜の販売 (4階ロビー)
(野菜の生育により中止の場合もあります)



3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)
※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：障がい者手帳をお持ち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 一般向け講座
育児 育児講座
高齢者 主に65歳以上対象

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」を主体に体づくりを指導します。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」などを行っていきます。

4/5 木曜日または4/19 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
※5日・19日いずれか指定

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。

5/8～7/3 毎週火曜日(5/29を除く)
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：生後4か月～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：4,950円(一律、教材費込み)

女性のパソコンお仕事準備 ワード・エクセル編



再就職や転職、スキルアップを目指す女性を対象とした、仕事に役立つワード・エクセルスキルの習得講座です。基礎知識から、ビジネスの多くの場面で使用する表作成や関数など、5日間で実践的に学びます。

5/29～6/26 毎週火曜日 5日制
午前10時～午後3時
(1時間の昼休みがあります)

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：文字入力やマウス操作ができる女性の方
定員：20人(事前申込先着順)
受講料：12,500円(一般)
8,750円(高割・障割)

TOEIC(トイーック) 700点突破応援講座



TOEIC700点レベルだと英語を日本語に訳すことなく英語のまま理解することに慣れ始めるリスニング力です。ハードルは高いですがビジネス社会で通用する英語力を身に付けていただきます。以下は教材です。
◆公式TOEIC®Listening&Reading 問題集3
3,024円(税込) ISBN:978-4-906033-53-9
◆新TOEIC TEST 文法特急2 急所アタック編
821円(税込) ISBN:978-4-023308-40-4

5/12～7/28 毎週土曜日 12日制
午前10時～正午

講師：岡村 まゆ美氏
(パークレーハウス語学センター)
会場：5階 研修室3、4(5/12のみ)
対象：TOEIC600点または英検2級程度の方
定員：25人(事前申込先着順)
受講料：17,045円(一般、教材費込み)
13,085円(高割・障割、教材費込み)

コラム Column

栗原 萌香さん(東綾瀬中学校3年)が足立区長褒賞!!



当センターで健康太極拳をご指導いただいている大竹 由美氏(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)のお孫さん栗原 萌香さん(東綾瀬中学校3年)が、第25回JOCジュニアオリンピックカップ武術太極拳大会で24式太極拳女子3位となりました。また、この成績において足立区長褒賞をいただきました。今後のご活躍をお祈りしています。

4月26日受付開始講座

聖徳大学連携講座 1歳児の「生活の中の事故」を防ぐ

5/26 土曜日 午前10時～11時30分

暮らしの中で子どもの事故がおきないような環境の作り方や接し方を中心に学びます。
※託児あり(1人1,500円、10人)

講師：小口 多美子氏
(聖徳大学 看護学部看護学科助教授)
会場：5階 研修室1
対象：4ヶ月～2歳未満の子どもを持つ親
定員：50人(事前申込先着順)
受講料：600円(一律)

女性のためのかんたんストレッチヨガ入門A・B

5/18～6/29 毎週金曜日 7日制
A:午前9時20分～10時20分 B:午前10時45分～11時45分

ヨガははじめての方、初心者の方を対象に、一緒にヨガを楽しみます。元気になりたい方、スッキリしたい方、体の固い方も気軽に参加できる内容です。
※託児あり(1人3,640円、A:7人・B:8人)

講師：五十島 匡子(イガシママサコ)氏
(ラッキースマイルヨーガ主宰)
会場：4階 講堂
対象：16歳以上の女性
定員：各40人(事前申込先着順)
受講料：3,710円(一般)
2,618円(高割・障割)

予約不要
入場無料

学びっこフェスタ

5/3(祝・木)～6(日)
午後1時～5時

生涯学習センターの4階を中心に、子どもの居場所として実施します。特別プログラムも用意しています。

高齢者のための暮らしに役立つ ネット通販体験



便利なネット通販販売を利用してみたいけれど…「ウイルスなど色々なトラブルが起きないか心配」「間違った注文をしてしまったら?」こんな不安ありませんか?安心・安全なネット通販の方法を学んで、暮らしをより快適にしませんか?

5/24 木曜日
午前10時～午後3時
(1時間の昼休みがあります)

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歳以上で文字入力のできるパソコン初心者
定員：20人(事前申込先着順)
受講料：2,700円(一般)
1,890円(高割・障割)

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。

5/1 火曜日 ママの日
5/27 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：1日首の据わった1歳未満の子と母親12組
27日首の据わった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)

学びピアコンサート 薫風に アンデスの調べ カルマンタ



風かおる5月。ケーナ、サンポーニャ、チャランゴ、ギター、ボンボなどのアンデス音楽の楽器演奏から心地よい歌声のハーモニーが阜月の風に乗って流れます。アンデスの風景の前で踊りましょう!「みんなで歌いましょうコーナー」もあります。

5/27 日曜日
午後2時30分～4時30分

出演：カルマンタ
(東京ヘブナーアーティスト)
会場：4階 講堂
対象：16歳以上の方
定員：200人(事前申込先着順)
入場料：1,000円(一律)
※招待券でお申込みの方は電話・窓口でその旨お伝えください。インターネットの場合は備考欄にご記入ください。