

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。祝日は4階エントランスでも遊べます。

2/4・11(祝)・18・25 各日曜日
2/12 休日・月曜日
午後1時～5時

運営：見守りボランティア、職員

会場：5階 研修室5ほか
定員：各15人



**外国人のための書道サロン
Calligraphy salon for foreigners**

Let's experience the beauty of "character" and calligraphy and enjoy their expression. You can come or leave anytime. Let's enjoy calligraphy together. Please do not hesitate to come!



Date & time : 2/17 (Sat)
from 10 o'clock to 13 o'clock

Location : Adachi-ku Lifelong Learning Center 5th Floor

Target : Tourists from overseas, foreigners living in Japan

Things to bring : None

Inquiry : Adachi-ku Lifelong Learning Center

Phone : 03-5813-3730

リバーサイドコンサート

土曜の昼下がりに、足立区生涯学習センターのホワイエで開催。2月はフルートとピアノでクラシックからポップスまでお楽しみください。

2/12 休日・月曜日 午後2時～3時

出演：高橋 すあい（フルート）
肥山 早苗（ピアノ）

会場：4階 講堂ホワイエ

対象：どなたでも

定員：70人

入場料：無料



協力/NPO法人おたまじゃくしクラブ

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。

2/7・14・21・28 各水曜日
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。



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。

2/3 土曜日
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。2月は24日がランチの日。お弁当をご持参ください。

2/3・10・17・24 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10組

料金：無料



歌声サロン 昭和歌謡を歌おう

フォークソング、歌謡曲をギターとキーボードに合わせて歌いましょう。

2/11 (祝・日) 午後2時～4時

指導：なつかし堂

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）



**おはよう卓球サロン
おかえり卓球サロン**

◆おはよう卓球

2/5・26 各月曜日
午前9時～正午

◆おかえり卓球

2/4・18・25 各日曜日
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



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。

2/5・26 各月曜日
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4

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階受付で当日お支払い



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。

2/5 月曜日 午前10時～正午
2/17 土曜日 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。

2/6・13・27 各火曜日
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)

足立区公認スポーツ指導員

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）



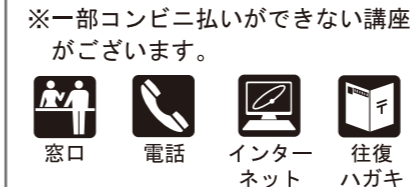
**1月26日(金)より
募集開始講座の受付方法**

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申し込みはできません。

一般 一般向け 育児 高年齢 主に65歳以上対象
講座 講座 講座

まなびピアの縁側

2/12(休・月) 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。

■足立区荒川ビジターセンター
「荒川で土手すべり」
P.9をご覧ください。



■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)



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。

2/1 木曜日または2/15 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
※1日・15日いずれか指定

**高齢者のパソコン・
デジカメ写真整理入門**



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見つけて楽しめます。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！

3/8 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
(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：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（高割・障割）

**日本の復習 木造建築の礎、
木組みの技と知恵**



釘や金具などに頼らず、木の性質を見極めながら、木と木をがっしり組み上げていく日本古来の伝統工法『木組み』の技と職人達の知恵について、名工西岡常一のエピソードを交えながら、実際の木組みを見て、触れて学んでいただく講座です。

3/24 土曜日
午後2時～3時30分

講師：谷川 一雄氏
(木組み博物館館長)

会場：5階 研修室1

対象：16歳以上の方

定員：50人（事前申込先着順）

受講料：500円（一律）

**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。

3/1 木曜日 ママの日
3/11 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

11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）