

心と体の癒し  
夜ヨガセラピー A・B



一日の終わり、インドの伝統的なヨガでゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

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！

4/18～8/1 毎週水曜日  
(5/2を除く) 15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  
(認定ヨーガ療法士、病院でヨーガ指導)

会場：4階 講堂

対象・定員：A:16歳以上の女性 (35人)

B:16歳以上の男女 (35人)

(各事前申込先着順)

受講料：7,950円(一般、保険料込)

5,610円(高割・障割、保険料込)

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット  
拭き用のタオル、ふた付きの飲み物

東京未来大学共催公開講座  
「徳川260年の平和と安定に学ぶ」



現代社会は様々な問題を抱えていますが、それらを克服するためのヒントを徳川時代の歴史から得ることができます。現代、未来をよりよく生きるために、徳川時代に学んでみませんか？

5/2 水曜日  
午後7時～8時30分

講師：山崎 善弘氏  
(東京未来大学専任講師)

会場：5階 研修室1

対象：16歳以上の方

定員：40人(事前申込先着順)

受講料：1,000円(一律)

ゼロから始める韓国語



韓国語を全く学んだことのない方も大歓迎！語学は基本が大切です。テキストを用いてハングルの書き方、読み方などからゆっくり学びます。また、2020年東京オリンピックに多くの韓国人が来日します。その方たちを韓国語で案内できる会話の基礎を身に付けていただきます。

4/17～9/25 毎週火曜日  
(7/31、8/14を除く) 22日制

午後7時～8時30分

講師：金 賢珠氏  
(GSK韓国語学院 韓国語講師)

会場：5階 研修室4

対象：韓国語をはじめて学ぶ16歳以上の方

定員：30人(事前申込先着順)

受講料：14,260円(一般、教材費込み)

10,630円

(高割・障割、教材費込み)

ゼロから始める中国語



中国語を全く学んだことのない方も大歓迎！テキストを用いてゼロから中国語を学びます。語学は基本が大切です。特に中国語の発音は複雑です。この講座が終了した後はその発音の違いが分かるようになります。中国語を学んで世界を広げましょう。

4/18～10/10 毎週水曜日  
(5/2、8/1・15、10/3を除く) 22日制

午後7時～8時30分

講師：金 洪連氏  
(潤茶屋オーナー 中国語講師)

会場：5階 研修室5

対象：中国語をはじめて学ぶ16歳以上の方

定員：30人(事前申込先着順)

受講料：13,828円(一般、教材費込み)

10,198円

(高割・障割、教材費込み)

特別展「人体—神秘への挑戦—」  
NHK関連文化講演会



アンドレアス・ヴェサリウス『ファブリカ』  
初版本 1543年 広島経済大学

私たちの体は神秘に満ちています。自らを生き、動かすものの仕組みを理解するために、人類は多くの挑戦を重ねてきました。3月13日(火)～6月17日(日)国立科学博物館で開催される特別展「人体—神秘への挑戦—」では、ルネサンス期以降の先人たちの努力の歴史と功績を振り返りながら、人体の構造と機能を解説するとともに、それが最先端の研究でどのように変わりつつあるのかを紹介いたします。講演会参加者1名につき招待券を1枚プレゼントします。

4/29 祝日  
午後2時～3時30分

講師：篠田 謙一氏  
(国立科学博物館 副館長  
兼 人類研究部長)

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)

受講料：無料

特別展  
「人体—神秘への挑戦—」

2018. 3/13(火)～6/17(日)

休館日：毎週月曜日  
※ただし、3/26、4/2、4/30、6/11は開館

開館時間：午前9時～午後5時  
\*入場は閉館の30分前まで  
\*金・土は午後8時まで  
\*4/29[日]、30[月・振替休日]、  
5/3[木・祝]は午後8時まで  
\*5/1[火]、2[水]、6[日]は  
午後6時まで

会場：国立科学博物館  
東京・上野公園

Volunteer



生きがい、やりがい、仲間づくり…。  
ボランティア活動に  
参加しませんか！

◆ 足立区生涯学習センターでは現在7つのボランティアが笑顔で活動しています。その一つ一つをご紹介します。

◆ ガーデニングボランティア：花や緑で、来館された方に安らぎや憩いを感じていただくため、四季を通してお世話しています。スキルアップの研修も行っています。

◆ ステージボランティア：音楽を通じてひとりの安らぎや幸せを多くの方に感じていただきたい！司会、受付、お客様の案内・誘導だけでなく、時には、影アナ、歌詞の投影、音響なども行います。

◆ 広報ボランティア：取材をして記事を書く人、記録写真を撮る人、史跡紹介を連載する人、自分の趣味や特技を活かして、クリエイティブな活動をしています。

◆ 傾聴ボランティア：日々の笑い話から悩み事まで、どんなお話も私たちがお聴きします。「おしゃべり処」は、傾聴する側もされる側も癒し、癒される場です。

◆ 保育室運営ボランティア：子どもを大好きなメンバーがパパ・ママを応援！「親子ふれあい居場所サロン」では、育児のアドバースや地域情報の提供、工作、絵本の読み語りなども行っています。

◆ ITサロン運営ボランティア：パソコンを通じた学びの場、交流の場「ITサロン」であなたのパソコン技術が活かされます。

◆ 見守りボランティア：「小中学生のびのび広場」で、一緒に遊んだり、宿題をみたり、話し相手などをします。高校生や大学生の参加もお待ちしております。

