


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。

10/15 (土) 午後2時～3時
 出演: 小木里花 (こきりか)
 (キーボードとヴァイオリン)
 会場: 4階 講堂ホワイエ
 対象: どなたでも
 定員: 60名
 受講料: 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。


10/5・12・19・26 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。



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。


10/3 (月)・24 (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名
 受講料: 400円(一律)
 ※4階受付当日払い



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。


10/22 (土) 午後2時～4時
 指導: めぐスリー
 会場: 4階 講堂
 対象: 16歳以上の方
 定員: 140名
 受講料: 500円(一律)
 会場でお支払い



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。


10/1・15・22・29 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
 ※22日はランチの日



おはよう卓球サロン

ラケットやボールはお貸しします。ご家族、ご友人とお越しください。


10/3 (月)・24 (月)・31 (月)
 午前9時～正午
 会場: 4階 講堂
 対象: どなたでも
 定員: 各50名
 受講料: 100円(一般)
 50円(小中学生)
 ※会場受付、お支払い



おかえり卓球サロン

ラケットやボールはお貸しします。ご家族、ご友人とお越しください。


10/16・23 各日曜日
 午後6時～9時(最終受付8時)
 会場: 4階 講堂
 対象: どなたでも
 定員: 各50名
 受講料: 100円(一般)
 50円(小中学生)
 ※会場受付、お支払い



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。


10/1 (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。



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。


10/3 (月) 午前10時～正午
 10/15 (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名
 入場: 無料



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。

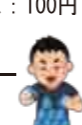
10/2・16・23・30 各日曜日
 午後1時～5時
 運営: 運営ボランティア、職員
 会場: 5階 研修室5
 定員: 各15名
 料金: 無料



家族ふれあいスポーツ広場

10/15 (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)
 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



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。

10/4・11・18・25 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名
 受講料: 510円(一般)
 360円(高割・障割)



9月26日(月)より募集開始

申込方法: 窓口・電話・インターネット(一部除)
 インターネット(一部の講座)
 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)
 お問い合わせ: 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)

窓口 電話 インターネット 往復ハガキ

高割: 70歳以上の方。お申し込み時に年齢のわかるものをお持ちください。
 障割: 障害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。

すくすく離乳食教室

はじめての離乳食、何をどう食べさせればいいのかしら…? そんなママたちに離乳食の進め方や作り方など栄養士が実践を通して教えます。学んだあとは実際につくって試食もある、楽しく役に立つ講座です。



11/7(月) 午前10時30分～正午
 講師: 金丸 真子氏
 (アサヒグループ食品株式会社)
 会場: 5階 研修室1
 対象: 妊娠中の方～8ヶ月の子どもをもつ親(子ども同伴可)
 定員: 30人(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「真ん中探し体操」「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。

10/13(木) 午後1時30分～3時
 10/15(土) 午前10時～11時30分
 講師: 介護予防健康作りチーム「快心心咲」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(申込先着順)
 受講料: 無料
 ※運動のできる服装
 ※13日・15日いずれか指定



まなびピアの縁側


10/15(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～正午、講堂・ホワイエ
 ウォーキング講座、筆跡診断、ハーブティーの提供
- 足立区中央図書館
 午前10時～正午、講堂ホワイエ
 特集棚のPR、中央図書館イベントのご案内
- 足立区荒川ビジターセンター
 午前10時～正午、講堂ホワイエ
 きのみで楽器づくり!
 詳しくは P.8をご覧ください。
- 足立区生涯学習センター
 午前10時～午後3時、4階ロビー
 鉢植えレタス、野菜の販売
 クッキー、ケーキの販売
 ※天候等により販売品目は変更になる場合がございます。

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。



11/17(木) ママの日
 11/27(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: 17日1歳未満の子と母親12組
 27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)

長寿健康増進事業 小筆で送る季節の便り書道教室

年の瀬ももうすぐ、季節の便り・年賀状を毛筆で書いてみませんか? 墨の香りを味わいながら、日本の伝統と季節の便りを送る楽しみを感じていただけます。「書道なんて小学校以来離れてしまっていて……」という方でも安心。文字の書き方から練習しますので、ぜひご参加ください。

11/2～23 4日制 毎週水曜日
 午前10時～11時30分
 講師: 落野 研崖氏
 (あだち書道連盟会員)
 会場: 5階 研修室5
 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: 20人(申込先着順)
 受講料: 無料

