

まなびピアの縁側

1/20(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)

・お正月バージョン塗り絵

・筆跡診断



■足立区荒川ビジターセンター

「たこあげ」

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)

お正月あそび(講堂ロビー)

楽しいスタンプラリーも同時開催予定!

12月26日(火)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。



窓口

電話

インター

往復

ネット

ハガキ

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

育児

主に65歳

講座

講座

以上対象

シニア元気大学 笑って動いて楽しく健康づくり



高齢者



寒さなんかふつとばせ! 室内で椅子に座ってできる体操や歌、お風呂体操など楽しく笑って健康づくりをしましょう!

2/26～3/26の毎週月曜日
(3/12を除く) 4日制
午後1時15分～2時45分

講師: スポーツ推進委員、
阿部 力氏、川上 祥一氏
(柔道整復師ほか)

会場: 4階 講堂

対象: おおむね65歳以上の方

定員: 30人(事前申込先着順)

受講料: 1,640円(一般、保険料込)

1,160円(高割・障割)

保険料込み)

高齢者のための パソコン知りたい便利テク



高齢者



もっと楽チンにパソコンを使えるようになりますよ!
フォルダの活用やショートカットキーなど、パソコンを使う様々な場面で役に立つ便利なテクニックを学びます。

2/6 火曜日 午前10時～午後3時
1時間の昼休憩があります

講師: (株)コスモ・エデュケーション
派遣講師

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)

介護予防はつらつ教室



高齢者



いつまでも元気で過ごせるように、「あだち・らくらく体操」を主体に体操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。

1/11 木曜日 または 1/18 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

※11日・18日いずれか指定

東京未来大学連携 子どものほめ方・叱り方



育児



言うことを聞かない子どもに手を焼いていませんか? 上手なほめ方、叱り方のコツなど、子どもがすくすくと成長するしつけ方のポイントについて学びましょう!

2/11 祝・日曜日
午前10時～11時30分

講師: 横畑 泰希氏

(東京未来大学 子ども心理学部講師)

会場: 5階 研修室1

対象: 就学前の子供と保護者

定員: 40人(事前申込先着順)

受講料: 600円(一律)

外国人のための書道サロン

Calligraphy salon for foreigners

free

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!

文字の美しさや、その表現を楽しむ書道を体験しませんか!

いつ来て、いつ帰っても大丈夫です。一緒に書道を楽しみましょう。

ぜひお気軽にご参加下さい。



Date & time: 1/20 (Sat), 2/17 (Sat), 3/17 (Sat) from 10 o'clock to 13 o'clock

Location: Adachi-ku Lifelong Learning Center 5th Floor (5-23-5 Adachi-ku Senju)

Target: Tourists from overseas, foreigners living in Japan

Things to bring: None

Inquiry: Adachi-ku Lifelong Learning Center

Phone: 03-5813-3730

長寿健康増進事業 悪質商法から身を守る その手口と対策



高齢者



悪質商法から身を守りストレスフリーな生活を送るために、悪質商法の手口と対策を学びます。これが悪質商法だと気づくための手口を知り、業者とかかわってしまったときの逃げ方や、騙されて契約してしまった場合の対処方法などを学びます。

2/16 金曜日
午後2時～3時30分

講師: 明石 久美氏
(明石シニアコンサルティング)

会場: 5階 研修室1

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: 40人(事前申込先着順)

受講料: 無料

高齢者のための暮らしに 役立つネット通販体験



高齢者



「インターネットでお買い物をしてみたいけれど、どうも不安…」という方に大変オススメです。講座では架空のインターネット通販サイトを使って実践的に学びます。安心・安全なネット通信販売の方法を知って、暮らしをより快適にしませんか?

2/1 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

文字入力のできる方

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)

東京未来大学連携 「着ぐるみと一緒に 親子ミニ運動会」



育児



大学生のお兄さん、お姉さんと一緒に運動会!

おもしろリレーやユニーク玉入れなど、2～3歳児が楽しく参加できる運動プログラムを親子でお楽しみください。着ぐるみも一緒に応援しますよ!

2/11 祝・日曜日
午前10時30分～正午

講師: 東京未来大学大学生・
保育ボランティア(生学)

会場: 4階 講堂

対象: 2、3歳の子供と保護者

定員: 30組(事前申込先着順)

受講料: 220円

(一律、教材費・保険料込)