

高校・大学へ 教育費支援制度を賢く使うためのセミナー



受験料や入学金・学費・制服等々、進学には思った以上にお金がかかります。その負担を軽減するための様々な支援策を正しく知って、おおいに活用し、自分の夢の実現に役立てて下さい！

8/25(土) 午後2時～3時30分

講師：新美 昌也氏 (T&Rコンサルティング有)
会場：5階 研修室4
対象：おもに中学・高校生の保護者
定員：30人 (事前申込先着順)
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。

7/5(木) または 7/19(木) 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

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。

8/7(火) ママの日 午後1時～3時
8/26(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：7日首の据わった1歳未満の子と母親12組
26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)

6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。



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。



まなびピアの縁側

7/21(土) 午後1時30分～4時

「学びピア21」の各施設がプログラムを持ち寄って毎月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 「カニのすみかへ行ってみよう」 詳しくは、P.9をご覧ください。



■放送大学東京足立学習センター ●4階 講堂ロビー 筆跡診断

■足立区生涯学習センター ●4階エレベーター側ロビー 野菜の販売 (野菜の生育により中止の場合もあります)



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、パソコンなどで遊べます。

7/1～29 毎週日曜日
7/16(祝・月) 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
料金：無料



歌声サロン 童謡唱歌を歌おう

小さい頃に口ずさんだ童謡・唱歌。ピアノ伴奏に合わせて、みんなで一緒に楽しく歌いましょう。

7/8(日) 午後2時～4時

指導：鈴木 佑未子氏 (千葉敬愛短期大学講師)
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

◆おかえり卓球 7/1・29 いずれも日曜日 午後6時～9時

◆おはよう卓球 7/2・23・30 いずれも月曜日 午前9時～正午

会場：4階 講堂
対象：小学生以上の方
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
※参加料には保険料が含まれています



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。

7/2・16 いずれも月曜日 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

みなさんのよいま話をお待ちしています。お気軽にどうぞ。

7/2(月) 午前10時～正午
7/21(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。

7/3～31 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)
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)
※参加料には保険料が含まれています。



ITサロン

パソコンを困んだ地域交流の場。お一人でも気軽に参加できます。

7/4～25 毎週水曜日 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。

7/7(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。



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。7月は28日がランチの日。お弁当をご持参ください。

7/7～28 毎週土曜日 午前10時～正午(28日は午後2時まで)

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



家族ふれあいスポーツ広場 7/21(土)

◆車いすダンス体験 午前10時～正午

障がいのある方も健常者の方も、一緒に楽しめる車いすダンス。「ダンスは初めて…」という方も大丈夫です。講師が最初から丁寧に教えます。

指導：奥泉 共恵氏 (ウェルフェアダンス上級公認トレーナー)
会場：4階 講堂
定員・対象：小学生以上、20人
参加料：210円(一般)、150円(高割・障割) 110円(小・中学生)
※参加料には保険料が含まれています。



◆ノルディックウォーキング 午前10時～正午

ノルディックウォーキングは、全身を使う効果的な酸素運動です。シニアの方も、運動不足が気になる方も、気軽に簡単に楽しめます。

指導：ノルディックウォーキングL000
集合：午前9時45分、4階窓口
会場：荒川河川敷
参加料：100円(大人)、50円(小学生)
ポール貸出：300円(1人)
※参加料には保険料が含まれています。



◆スポーツ吹き矢 午後1時～3時

性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツ。精神力・集中力が身に付きます。

指導：サザンさわやか倶楽部
会場：4階 講堂
参加料：100円(大人)、50円(小学生)
マウスピース代：100円
※参加料には保険料が含まれています。

