

**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。

8/4(土) 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。

8/7～28 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。



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。

8/5～26 毎週日曜日

8/11(祝・土)
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



家族ふれあいスポーツ広場

8/11(祝・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有酸素運動です。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LOCO
集合：午前9時45分、4階窓口前
場所：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。



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。

8/8～29 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。

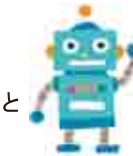


千住おもちゃの病院

壊れてしまった大切なおもちゃを治します。

8/11(祝・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。8月は25日がランチの日。お弁当をご持参ください。

8/4～25 毎週土曜日(8/11は除く)
午前10時～正午(25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



**おはよう卓球サロン
おかえり卓球サロン**

◆おかえり卓球
8/5(日)
午後6時～9時

◆おはよう卓球
8/6・27 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。

8/20・27 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**

みなさんのよもやま話をお待ちしています。お気軽にどうぞ。

8/6(月) 午前10時～正午
8/18(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



まなびピアの縁側

8/11(祝・土) 午後1時30分～5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
「夏まつり! 荒川生きもの博物館」
詳しくは、P.9をご覧ください。

■足立区立中央図書館
●4階 講堂ロビー 本の紹介など

■放送大学東京足立学習センター
●4階 エントランス
パワーウォーキング
●4階 講堂ロビー
筆跡診断、ハーブティー

■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)



**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: 8/11 (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



**シニアのための
スマートフォンの使い方教室**



スマートフォンを安全に、より便利に使いましょう!
今さら聞けない基本的な知識や安全な使い方について学びます。

9/19(水) 午後2時～4時

講師：KDDI(株) 認定講師
会場：5階 研修室3
対象：おおむね60歳以上でスマートフォンをお持ちの方
定員：20人(事前申込先着順)
受講料：無料
※スマートフォンはお貸しします。使用するタイプは、アンドロイド。

**7月26日(木)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。



ママのための子育て英語



子どもが遊びながら、ママから英語を学ぶ! そんな子育てママのための英語講座です。普段の育児生活に取り入れやすい、色々な言葉や英語遊びを楽しみましょう。

9/4～10/23 毎週火曜日 8日制
午前10時～10時50分

講師：山内 陽子氏
(おうちdeえいご認定教師)
会場：5階 保育室
対象：4か月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組(事前申込先着順)
受講料：4,950円(一般・教材費込み)
3,510円(障割・教材費込み)

**高齢者のためのゆっくり
パソコン入門**



パソコンを始めようと思われる方、持っただけでもよく分からないといった初心者の方に、電源の入れ方、マウスの操作方法、インターネットの活用まで講師や補助員がやさしく指導します。5日間ですっきりとパソコンの基礎を学びましょう。

9/3(月)～7(金) 5日制
午前10時～正午

講師：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歳以上の方
定員：20人(事前申込先着順)
受講料：7,500円(一般)
5,250円(高割・障割)