

**出張リバーサイドコンサート
東京電機大学 10月開催**

生涯学習センターで開催されているリバーサイドコンサートが今年も東京電機大学千住キャンパスの電大ギャラリーで開催。出演は“コキリカ’家”。ヴァイオリンとピアノのアンサンブルでクラシックからポップスまで幅広いジャンルの演奏曲をお楽しみください。

10/27(土) 午後2時～3時
出演：コキリカ’家
会場：東京電機大学千住キャンパス 1号館 1階電大ギャラリー
足立区千住旭町5番
料金：無料
定員：80名（先着順）
協力：特例認定NPO法人 おたまじゃくしクラブ



**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: 10/27 (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



**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。
10/20(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）



ノルディックウォーキング

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。



10/13(土) 午前10時～正午
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
対象：小学生以上
定員：30人（先着順）
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。

車いすダンス体験

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。



10/20(土) 午前10時～正午
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
対象：小学生以上
定員：20人（先着順）
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。

※10月のスポーツ吹き矢の開催はありません。

おはよう教室「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。
**10/2～30(10/23除く) 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。

**10/3～24 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。

**10/13(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4
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。10月は27日がランチの日。お弁当をご持参ください。

**10/13～27 毎週土曜日
午前10時～正午(27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



10月の当日受付サロン

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。
**10/14～28 毎週日曜日
10/8(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



おはよう卓球サロン

◆おはよう卓球
**10/1・22 いずれも月曜日
午前9時～正午**
※10月のおかえり卓球サロンの開催はありません。
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）
※会場で受付、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。
**10/1・22 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。
**10/1(月) 午前10時～正午
10/20(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



**9月26日(水)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。



9月26日受付開始講座

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。

**10/4(木) または 10/18(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、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない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
※4日・18日いずれか指定

**あだちシニア元気大学
歌って楽しく健康づくり**



歌いながら、リズムにのって体を動かしましょう！笑顔と発声が健康づくりにとても役立ちます！

**11/26、12/3・17 いずれも月曜日
3日制 午後1時15分～2時45分**

講師：阿部 力氏 他（柔道整復師）
会場：4階 講堂
対象：おおむね60歳以上の方
定員：30人（事前申込先着順）
受講料：1,350円（一般）
945円（高割・障割）
保険料：30円
※動きやすい服装、水分補給飲料

**オール学びピアイベント
『学びピアの縁側』**

「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。

10/13(土) 午後2時30分～4時

■足立区荒川ビジターセンター
「葉っぱスタンプでハンカチづくり」
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、ハーブティー、
●4階 講堂
パワーウォーキング

■あだち区中央図書館
●本の紹介など

◆学びピアの縁側スタンプラリー
遊んで、シールをベタッ！体験して、シールをベタッ！シールを集めると景品がもらえるよ。毎月1回開催している「学びピアの縁側」では、通年でスタンプラリーを実施しています。お友達やご家族でお楽しみください。皆様のご参加をお待ちしています。