

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。

1/9～23 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。



水

おかえり卓球サロン おはよう卓球サロン

◆おかえり卓球
1/6・20 いずれも日曜日
午後6時～9時

◆おはよう卓球
1/7・14 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)
※会場で受付、お支払い
※参加料には保険料が含まれています。



日

12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
12月28日～1月4日はお休み
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。



シニア元気大学 腰痛予防のためのお手軽体操



国民の80%が一生涯に一度は経験するといわれている「腰痛」、辛いですね。家庭で気軽にできる腰痛予防を中心に、楽しく身体を動かし健康づくりをしましょう。

2/25、3/4・18 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
(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、靴、汗ふきタオル、キャップ付の飲料

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。

1/10(木)または1/24(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、靴、汗ふきタオル、キャップ付の飲料
※10日・24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。

2/5(火) ママの日 午後1時～3時
2/24(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：5日首の据わった1歳未満の子と母親10組
24日首の据わった1歳未満の子と保護者6組
受講料：各1,020円(一般・教材費込)
各864円(障割・教材費込)

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。

1/12(土) 午前10時～午後3時
(最終受付午後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。
※その場で治せない時は、一定期間お預かりします。



土

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。

1/14(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



月

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。

1/6～27 毎週日曜日(1/13除く)
1/14(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



日

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。1月は26日がランチの日。お弁当をご持参ください。

1/5～26 毎週土曜日
午前10時～正午(26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



土

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。

1/7(月) 午前10時～正午
1/19(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



土

リバーサイドコンサート

新年はシンガーソングライターのCHIHARUさんのピアノ弾き語りです。スタート。ポップスやオリジナル曲でお楽しみください。



1/19(土) 午後1時30分～2時30分

出演：CHIHARU(チハル)
会場：4階 講堂ホワイエ
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

土

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。

1/8～29 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。



火

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。

1/20(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)



日

高齢者のための暮らしに役立つ ネット通販体験



便利なネット通信販売を利用してみたいけれど…「ウイルスなど色々なトラブルが起きないか心配」「間違った注文をしてしまったら？」こんな不安ありませんか?安心・安全なネット通販の方法を学んで、暮らしをより快適にしませんか?

2/12(火) 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)

幸齢者(こうれいしゃ) ハツラツ運動会



紅白チームに分かれて、お互いに親睦を深めながら楽しく競います。体力がなくても大丈夫!皆さんで楽しい時間を過ごしましょう。勝利チームには記念品もご用意しています。

2/3(日) 午後1時～3時

講師：田中 秋乃氏 他2名
(介護予防健康作りチーム「快体心咲」)
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：無料
※動きやすい服装、靴、汗ふきタオル、キャップ付の飲料

もしもに備える 乳児のための救命救急講習会



突然起きる乳児の事故。取り返しのつかないことになる前に、応急手当ての方法や救命処置など実践を交えて身に付け、子育てに活かしましょう。

2/16(土) 午前10時～午後0時30分

講師：日本赤十字社東京支部
派遣指導員
会場：4階 講堂
対象：16歳以上の方
定員：30人(事前申込先着順)
託児：4ヶ月～3歳の子ども8人
受講料：910円(一般・教材費込)
700円(障割・教材費込)
託児料：1,750円(1人)
持ち物：筆記用具、大判ハンカチ(目安50センチ×50センチ)、ストッキング、お子さんと一緒の場合はおもちゃや飲み物
服装：長ズボン、靴下着用の上、肌の露出が少ない服装

託児あり