

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。

2/3～24 毎週日曜日
2/11(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



**おかえり卓球サロン
おはよう卓球サロン**

◆おかえり卓球
2/3・10 いずれも日曜日
午後6時～9時

◆おはよう卓球
2/25(月)
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。



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。

2/4・11(祝) 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。

2/4(月) 午前10時～正午
2/16(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



**高齢者のための
パソコン知りたい便利テク**



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。

3/7(木) 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)



**1/26(土)からの
募集開始講座の申込方法**

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26日午後1時より
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。



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。

2/7(木) または2/21(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
※7日・21日いずれか指定



**シニアによるシニアのための
タブレット講座**



タブレットの基礎知識や基本操作など、ゆっくり学びましょう。実際にタブレットを使い、写真や音楽、動画を楽しみながら学ぶ講座です。

2/21・28、3/7・14 いずれも木曜日
4日制 午後1時～4時

講 師：NPO法人アクティブSITA 派遣講師
会 場：5階 ビデオスタジオ
対 象：おおむね60歳以上でタブレットを持っていても使い方が良くわからない方、これから購入をお考えの方
定 員：10人(事前申込先着順)
受講料：6,400円(一律)
教材費：1,000円



**東京未来大学連携
音・音楽で心の通う子育てを**



車のエンジン音を聞かせると、子どもが泣き止む!?音と音楽には子どもと深いつながりがあります。子どもがどのように音や音楽を感じているのか、また音・音楽を通じた子どもとのコミュニケーション方法を学んで、日々の子育てに活かしましょう。

3/7(木) 午前10時～11時30分

講 師：竹内 貞一氏
(東京未来大学 子ども心理学部 子ども心理学科 教授)
会 場：5階 研修室1
対 象：0才～1歳半までのお子様を持つ保護者
定 員：40人(事前申込先着順)
託 児：3ヶ月～3歳の子ども8人
受講料：600円(一律)
託児料：1,000円(1人)



**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。

3/5(火) ママの日 午後1時～3時
3/24(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)



**女性のためのパソコンおしごと準備講座
エクセル編**



さまざまな仕事で求められるパソコンスキル!エクセルは、名簿管理や表計算、経理など様々な場面で役に立ちます。その基本操作をしっかりと身につけて、仕事に活かしましょう!「パソコンのメールやインターネットはできるけど、それ以外は使えない」という方にお勧めです。

3/5・12・19 毎週火曜日 3日制
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
(あおいろ代表、パソコン講師)
会 場：5階 コンピュータ研修室
対 象：16歳以上でマウス操作や文字入力ができる女性
定 員：20人(事前申込先着順)
受講料：7,200円(一般)
5,040円(高割・障割)



**東京未来大学公開講座
小学校ってどんなところ?**



幼稚園、保育園を卒園すると、小学校への入学。子どもはワクワク、ドキドキしながらその日を迎えますが、幼児教育から義務教育へという環境変化に混乱し、小学校になじめない「小プロブレム」という状況が起きています。今回は幼児教育からスムーズに移行できるよう、幼稚園・保育園と小学校の接続についてご紹介します。

2/16(土) 午後3時～4時30分

講 師：今井 康晴氏
(東京未来大学 こども心理学部 こども心理学科 講師)
会 場：東京未来大学B棟221教室
(千住曙町34-12)
対 象：16歳以上の方
定 員：100人(事前申込先着順)
受講料：1,000円(一律)



**日本語と英語で楽しむ!
千住まちあるき**



外国人が知りたいと思うスポットを中心に、千住のまちの魅力を紹介するまち歩きです。おもてなし英会話のジニー先生と一緒に英語での表現も学びます。

3/22(金) 午後1時～3時

講 師：千住文化普及会、ジニーウィルソン氏
(REDWOOD塾派遣講師)
集 合：マルイ10階
(千住区民事務所前)
午後1時まで集合
対 象：16歳以上で英検3～4級程度の方
定 員：20人(事前申込先着順)
受講料：1,200円(一律、保険料込)



**文教大学連携講座
あやしい「科学」の見分け方**



その薬、効果はある? 「よく効く」をうのみにせず、科学的な見方から自分自身の健康について正しい知識を学びましょう。

3/23(土)・30(土) 2日制
午後2時～3時30分

講 師：長島 雅裕氏
(文教大学教育学部 教授)
会 場：5階 研修室1
対 象：16歳以上の方
定 員：50人(事前申込先着順)
受講料：1,000円(一律)

