


**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。3月は30日がランチの日。お弁当をご持参ください。

**3/2～30 毎週土曜日**  
午前10時～正午(30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




**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。

**3/4(月) 午前10時～正午**  
**3/16(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




**3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。

**3/3～31(3/17を除く) 毎週日曜日**  
**3/21(祝・木)**  
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



**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。

**3/30(土) 午後2時30分～4時30分**

◆学びピアの縁側スタンプラリー  
遊んで、シールをペタッ！体験して、シールをペタッ！シールを集めると景品がもらえるよ。


**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。

**3/5～26 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。




**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。

**3/3(日) 午後2時～4時**

指 導：瀬川 千里氏  
(NPO法人 童謡文化を広める会 理事長)

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)



**車いすダンスを楽しみましょう！**

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。

**3/30(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  
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。

**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。

**3/6～27 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。




**おかえり卓球サロン おはよう卓球サロン**

◆おかえり卓球  
**3/10・31 いずれも日曜日**  
午後6時～9時

◆おはよう卓球  
**3/25(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)  
※会場受付、お支払い  
※参加料には保険料が含まれています。



**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: 3/16 (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


**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。

**3/9(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。



**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。

**3/4・18 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




**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。

**3/7(木) または3/28(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・28日いずれか指定



**2/26(火)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。

窓口 電話 インターネット 往復ハガキ

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お申し込みはできません。

一般 一般向け講座 育 育児講座 高齢者 高齢者向け講座


**初心者のためのパソコン入門講座**

パソコン初心者を対象にした基礎の講座です。パソコンの起動方法から、インターネットの使い方、ワード・エクセルソフトの基本知識まで。就労やスキルアップを目指す女性や、パソコンを楽しみたいシニアの方に大変オススメです。

**4/18・25、5/2 いずれも木曜日**  
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歳以上の方  
定 員：20人(事前申込先着順)  
受講料：9,000円(一般)  
6,300円(高割・障割)




**すくすく ベビーオイル マッサージ【ママの日】**

「ママの手、気持ちいい！」1歳未満の赤ちゃんとお母さんを対象に、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。

**4/2(火) 午後1時～3時**

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：首の据わった1歳未満の子と母親10組  
受講料：各1,020円(一般・教材費込)  
各864円(障割・教材費込)




**文教大学連携 続・あやしい「科学」血液型と放射能**

「A型は几帳面、B型はマイペース」といわれていますが、それは一体何を根拠にしているの？放射能がもたらす、私たちの健康への影響とは？実は、あなたの身の回りにはあやしい科学がたくさん存在します。3月の講座が好評につき、このたび続編が決定！今回は、身近な事例をもとに、あやしい科学についてご紹介いたします。前回の講座に参加していない方でもお気軽にご参加いただけます。

**4/6(土) 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：500円(一律)



**心と体の癒し 夜ヨガセラピー A・B**

簡単な体操と呼吸法、瞑想を行い、心を静かにしていきます。難しいポーズはありません。ご自身のペースで無理なく行えます。1日の終わりに、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

**4/17～7/24(5/1を除く) 毎週水曜日 14日制**  
A:午後6時10分～7時10分  
B:午後7時30分～8時30分

講 師：大脇 真弓氏  
(認定ヨーガ療法士、病院でヨーガ指導)

会 場：4階 講堂  
対象・定員：A:16歳以上の女性(35人)  
B:16歳以上の男女(35人)  
(各事前申込先着順)  
受講料：7,420円(一般、保険料込)  
5,236円(高割・障割、保険料込)  
持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、ヨガマット  
拭き用のタオル、ふた付きの飲み物

