

# 学びピア

2025  
2

如月  
No.219



東京未来大学の学生が企画運営し、子どもたちを楽しませたクリスマスコンサート

12月は2つのコンサートが開催されました。

1つはアンデス音楽カルマンタ。

席を立て踊りだす方もいた大人が楽しんだイベント。

もう一つは子どもが東京未来大学の大学生と一緒に  
ステージに上がりエッグマラカスで演奏に参加した  
クリスマスコンサート。

どちらも外の北風をよそに熱く楽しく盛り上がりました。

## INDEX

学びピアコンサート アンデス音楽カルマンタ 報告…2

親子で楽しむクリスマスコンサート 報告…3

1月26日受付開始講座／あだちどこでも大学のお知らせ…4

「ぱく増し」強化月間のお知らせ…7

学びピア21 Information…8

近隣施設情報 千住地区住区センター…10

ギャラクシティ NEWS…11

## 学びピアコンサート「アンデス音楽 カルマンタ」

12月8日(日)午後2時～4時 生涯学習センター 講堂



楽しい楽しい一時でした!素晴らしい演奏でした。来年も呼んでほしい!



マチュピチュの画像をバックに「コンドルは飛んでいく」の演奏



セルヒオ  
(ボンボ、ケーナ、サンポーニャほか)



ウィリアム  
(ケーナ、サンポーニャほか)



ハビエル  
(チャランゴ、ケーナほか)



リッキー  
(ギター、ケーナほか)

「カルマンタ」とは南米アンデス地方・インカの言葉で「遠く、遙かな」を意味し、ペルー出身のハビエル、セルヒオ、リッキー、ウィリアムの4名からなるグループ名。

◆主に次のような民俗楽器によるステージでした。

ケーナ：日本の尺八を少し小さくしたような縦笛

サンポーニャ：閉塞した葦の管を長短2列に結束した縦笛

チャランゴ：12弦ギターを10弦にしてウクレレ程のサイズにした弦楽器

ボンボ：コンガのような縦置きで撥(ばち)で叩く打楽器

前半は南米アンデス地方のフォルクローレ(民俗音楽)を主とした演奏。ケーナやサンポーニャなどによる曲目は、あるものはアンデス山麓を吹き抜ける清冽な風のように、あるものは賑やかな祭囃子のように、チャランゴに合わせた聴衆の手拍子も誘います。

休憩時にはワゴンセールが設置された周りに観客が集い、土産品や楽器を手にとったり、試しに吹いてみたりして賑わいました。

後半はフォルクローレに始まり、皆様ご存じの「コンドルは飛んで行く」や「マイウェイ」など、そしてフィナーレに向けては「コーヒールンバ」などを含む「ルンバセレクション」で聴衆の手拍子と共に終演を迎えました。  
(レポート、写真：広報ボランティア 小島、飯塚)



## 親子で楽しむ クリスマスコンサート

12月22日(日)午前10時30分～11時30分 生涯学習センター 講堂

子どもたち二人とも喜んでいました。楽しい企画ありがとうございました。



子どもたちはエッグマラカスを手に「あわてんぼうのサンタクロース」を演奏



フルート、トランペット、チューバなどの楽器も加わり「ジングルベル」



学生によるミュージックベルの演奏で「きよしこのよる」



絵本にあわせて学生が曲をつけた「絵本とピアノの読み聞かせ」  
「はじめましてサンタさん」ジャービス作、まきもりれい訳

今年で2回目となった「親子で楽しむ クリスマスコンサート」、東京未来大学高地誠子先生とゼミ生の皆様にご協力をいただき開催しました。

学生による歌のプレゼントから始まり、スクリーンを使った絵本とピアノの読み聞かせ、子どもたちもエッグマラカスで参加した演奏など、盛りだくさんの1時間でした。飽きずに楽しめる展開に、子どもたちは目を輝かせて歌ったり体を動かしたり……。最後には学生サンタから手作りのプレゼントがあり、クリスマスムードが一気に盛り上がりました。

足立区生涯学習センター 講座・イベント

1月26日(日)  
受付開始講座  
一般・シニア向け  
子ども・親子向け

- ◆受付時間：午前9時～午後8時  
※インターネットのみ  
初日午後1時から受付開始。
- ◆講座に関して詳細はチラシ、HPをご覧になるか、当センターにお問い合わせください。
- ◆感染症などのため中止・延期となる場合がございます。

■凡例

- あだち100年大学対象講座
- オンラインのみの講座
- 対面+オンラインの講座

■お申込み方法

- 窓口 高割・障割は証明できる物をお持ちください。
- 電話 03-5813-3730 FAX 03-3870-8407
- 講座予約システム 「近所deまなびナビ」で検索。高割・障割のお申込みはできません。

■学び直し支援事業「あだち100年大学」とは

大学や専門機関の講師による高度で専門的な講座開催事業です。人生100年時代に区民の多くの方に生涯学習による学び直し、学びはじめを支援し、学びを通じてより豊かで生きがいのある人生を形成していただくことを目的に実施しています。

■学び直しカードについて

あだち100年大学対象講座を受講されると「学び直しカード」にスタンプを押印。5個たまると生涯学習センターの講座で使える500円券をプレゼント。10回以上受講されると「学び直し博士」として賞状と記念品を贈呈します。カードをお持ちでない方は、対象講座受講時にお申し出ください。

介護予防はつらつ教室

A、C講座が初めての方1/15より受付



A 講座は90分間の運動です。  
C 講座は栄養改善と運動です。

【日時】A:2/6(木)、C:2/20(木)  
午後1時30分～3時

【講師】倉持 優子 氏  
健康づくり支援チーム「快体心咲」  
三石 真理子 氏  
足立フリー栄養士会 管理栄養士  
【対象】足立区在住の65歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない方  
【定員】各25人 【料金】無料 【場所】講堂

座学とツアーで学ぶ

韓国語と伝統文化 (3日制)



韓国語の基本や文化を学んだ後、韓国文化院にて韓国文化に実際に触れます。

【日時】2/28(金)・3/7(金)・14(金)  
午後2時～3時30分

【講師】金 賢珠 氏  
CSK韓国語学院  
【定員】20人  
【料金】1,840円  
【場所】研修室2、  
3/14は韓国文化院  
(新宿区四谷4-4-10)  
※3/14の場所変更の場合があります。

マイオカインの素晴らしい力

筋肉と健康の関係を知る



筋肉から分泌される「マイオカイン」。筋肉と健康の関係を専門家から学びます。

【日時】3/1(土)  
午前10時～正午

【講師】真鍋 康子 氏  
東京都立大学 人間健康科学研究科  
ヘルスプロモーションサイエンス学域  
准教授  
【定員】30人(対面)、10人(オンライン)  
【料金】800円  
【場所】研修室1

文教大学連携 なぜ名字と地名は、漢字二字が多いの?



なぜ名字や地名は漢字二字が多いのか、その歴史を一緒に紐解いてみませんか。

【日時】3/2(日)  
午前10時30分～正午

【講師】早川 明夫 氏  
文教大学地域連携センター 講師  
【定員】50人  
【料金】800円  
【場所】研修室1

日本の蝶の生態と保全の現状



島と高山にくらす絶滅危惧チョウ類の今と未来を解説します。

【日時】3/2(日)  
午後2時～3時30分

【講師】矢後 勝也 氏  
東京大学総合研究博物館 講師  
【対象】中学生以上の方  
【定員】40人  
【料金】800円  
【場所】研修室1

シニアによるシニアのためのタブレット教室



スマートフォンやタブレットの基礎知識や基本操作などを、ゆっくり学びましょう。

【日時】3/6～27 毎週木曜日  
午後1時～4時

【講師】アクティブSITA派遣講師  
【対象】おおむね60歳以上の方  
【定員】10人  
【料金】8,200円  
【場所】研修室4

プチ中国語体験 ピンインを学んで中国茶を楽しもう (3日制)



ピンインの基本、簡単な挨拶を学び、3日目中国茶を飲みながら中国文化に触れます。

【日時】3/12(水)・19(水)・26(水)  
午後7時～8時30分

【講師】金 洪連 氏  
潤茶屋  
【対象】はじめて中国語を学ぶ16歳以上の方  
【定員】15人  
【料金】2,900円  
【場所】研修室2

腰・肩・ヒザなどの痛みの解消を目指す運動療法体験



痛みの本当の原因を考え、誰にでも簡単にできる体操で、痛みの解消を目指していきます。

【日時】3/14(金) 午後7時～8時30分  
3/19(水) 午前10時30分～正午  
3/29(土) 午後1時30分～3時  
※3回とも同じ内容です。  
ご都合のよい日でお申し込みください。

【講師】宮崎 信弥 氏  
株式会社ACC 代表  
【定員】各25人  
【料金】1回600円  
【場所】講堂

オンラインセミナーを開きたい方のためのZoom入門



オンラインセミナー開催のための基礎知識やホストとしての操作方法を学びます。

【日時】3/17(月)  
午後1時30分～3時

【講師】センター職員  
【対象】パソコンの基本操作ができる  
Zoom参加経験のある16歳以上の方  
【定員】4人  
【料金】無料  
【場所】コンピュータ研修室

初心者向けパソコン入門教室



チラシ作りを通してWordの基本を学びます。

【日時】3/26(水)  
午後1時30分～3時30分

【講師】生涯学習センターPCボランティア  
【対象】Wordで文字入力をしたことがある  
おおむね60歳以上の方  
【定員】6人  
【料金】500円  
【場所】コンピュータ研修室

第3回ナマガくん杯ファミリーモルック対戦



頭脳スポーツ、モルック。ご家族同士で対戦してみませんか。はじめての方、大歓迎!

【日時】3/15(土)  
午後1時～3時

【講師】センター職員  
【対象】小学生以上、1組2～3人  
【定員】5組  
【料金】10円(当日会場でお支払)  
【場所】講堂

めざせプログラマー！ステップアップ教室



ゲームや暮らしの中で役立っているものをプログラミングで作ります。

【日時】3/29(土)  
午後1時～2時30分

【講師】センター職員  
【対象】キーボード入力とマウス操作ができる小・中学生、  
低学年は保護者同伴  
【定員】10人 【料金】無料  
【場所】コンピュータ研修室

あだち  
どこでも  
大学講座

あだちどこでも大学講座は生涯学習センターがコーディネートし、各大学による高度な学習を足立区の地域学習センターで開催する事業です。

鹿浜地域学習センター 只今受付中

聖徳大学連携講座

「小児科医による子どもの病気の手引き」

小児科医として長年子どもの発育・発達に携わってきた講師が感染症やアレルギーを中心とした子どもの病気の発見・対処について解説します。

【日時】2/9(日) 午後1時30分～3時

【講師】宮本 茂樹 氏 聖徳大学短期大学部 保育科 教授  
【定員】20人(対面)、10人(オンライン) 【料金】無料  
【場所】第1・第2学習室

お問合せ・お申込み：鹿浜地域学習センター(鹿浜6-8-1)  
電話 03-3857-6551

梅田地域学習センター 1月26日(日)受付開始

東京電機大学連携講座

「今学びたい！移動通信技術の進化 未来のサイバー社会像」

オール光ネットワークなど、通信技術の進歩により享受することが出来る恩恵などについて解説します。

【日時】3/13(木) 午後1時30分～3時

【講師】宮保 憲治 氏 東京電機大学 名誉教授  
【定員】40人(対面)、20人(オンライン) 【料金】無料  
【場所】第1学習室

お問合せ：梅田地域学習センター(梅田7-33-1)  
電話 03-3880-5322

## 2月当日受付

- ◆当日直接会場にお越しください。
- ◆感染症などのため中止・延期となる場合がございます。

### 千住おもちゃの病院

【日時】2/1(土)  
午前10時～午後3時 随時  
(最終受付:午後2時30分)  
【定員】なし 【料金】無料(一部実費)  
【場所】研修室5

### 小中学生のびのび広場

【日時】2/2～23 毎週日曜日  
午後1時～4時  
【対象】小・中学生 【定員】各15人程度  
【料金】無料  
【場所】研修室5

### おしゃべり処

【日時】2/3(月)  
午前10時～11時30分  
【定員】10人程度  
【料金】無料  
【場所】研修室5

### 大人のそろばんサロン

【日時】2/3(月)・17(月)  
午前10時～11時30分  
【定員】各35人  
【料金】各400円  
【場所】研修室1

### おはよう教室 健康太極拳

【日時】2/4(火)～18(火)  
午前10時～11時  
【定員】各40人  
【料金】各560円(高割・障割あり)  
【場所】講堂

### PC相談会

【日時】2/5(水)・19(水)  
午後1時～3時  
【定員】各10人  
【料金】無料  
【場所】コンピュータ研修室

### 親子ふれあい居場所サロン

【日時】2/8(土)・22(土)  
午前10時～正午  
【対象】3歳までの子どもと保護者  
【定員】各10組程度  
【料金】無料 【場所】保育室

### 歌声サロン 昭和歌謡を歌おう

【日時】2/8(土)  
午後2時～4時  
【定員】90人  
【料金】550円  
【場所】講堂

### 楽しくつこう! プログラミングひろば

【日時】2/22(土)  
午後3時～4時30分  
【対象】小・中学生 【定員】10人程度  
【料金】無料  
【場所】コンピュータ研修室

### 人権を考える映画 無料上映会

【日時】2/26(水) ①午前10時～  
②午後4時～ ③午後7時～  
【対象】どなたでも(午後7時は16歳以上)  
【定員】各15人程度 【料金】無料  
【場所】研修室5



豆まきするナマガくん(生涯学習センターキャラクター)

## イベント情報

### 第12回 高校生が集うオールあだち文化祭

入退場自由  
入場無料



バンド演奏からダンス、琴の演奏や演劇、作品展示やクッキーの販売まで区内高校生によるパフォーマンスが盛り沢山。“文化祭”という名の青春のエネルギーを是非ご覧ください。

【日時】3/23(日) 午後1時～午後5時  
【会場】足立区生涯学習センター 4階 講堂  
【対象】どなたでも  
【定員】なし(当日受付) 【料金】無料



足立区  
からの  
お知らせ

# 「たんぱく増し」は高齢者の味方!

## 65歳からのたんぱく増し生活～肉も魚も食べよう～

足立区では、65歳以上の高齢者が体重や筋肉を維持して元気に過ごせるよう、たんぱく質を多く含む食品を普段の食事に増してとること、名づけて「ぱく増し」事業を令和5年から始めました!

### たんぱく質が多い食品とは?

1日に必要なたんぱく質の量は、両手にのるくらい

魚 肉 たまご とうふ

(出典)ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」より

※医師より食事の指示がある方は、医師の指示を優先してください。

地域包括支援センターなどで、リーフレット配付中!

リーフレットやレシビはこちら▶

「ぱく増し」リーフレット

### 下記のプレゼント品から知っ得!

**肉でぱく増し!**  
豚肉やとり肉も、もちろんOK!  
肉加工品「ハム」や「ソーセージ」でもぱく増し!

**魚介でぱく増し!**  
魚介類全般、ぱく増し!刺身や缶詰もOKです。

**大豆製品でぱく増し!**  
豆乳、豆腐、納豆、大豆水煮で手軽にぱく増し!

**おやつでぱく増し!**  
卵たっぷりのパウムクーヘン、カステラ、プリンや乳製品がおすすめ!

## 65歳以上の方 必見!

### アンケートに答えて「たんぱく増し」商品を当てよう!!

はがきやホームページからアンケートにお答えいただくと抽選で総勢50名様に「ぱく増し」できる商品をプレゼント♪  
対象:区内在住で令和7年3月31日時点で65歳以上の方  
応募方法:①、②のいずれか

- ①専用はがき付き応募用紙のはがき表面に住所、氏名、電話番号、裏面のアンケートを記入し、区内ホウカツ(地域包括支援センター)にご持参いただくか、85円切手を貼って郵送
  - ②右下の二次元コードから区ホームページ専用フォームに必要事項を入力して送信
- 商 品: 1. すき焼き用肉(2～3人前).....5名様  
2. 足立市場セレクトホタテ1kg.....5名様  
3. ハム・ソーセージセット.....5名様  
4. パウムクーヘン.....5名様  
5. 配食お弁当 5食無料券.....10名様  
※配食お弁当は、お住いの地域に配達できる協力店から5食分お選びいただけます。  
6. まるごと大豆飲料とレトルトカレーのセット.....20名様

応募期間:令和7年3月13日(木)まで!  
※当選者の商品発送は3月末を予定しています。応募はお一人様1回限り有効です。当選者の発表は商品の発送を持ってからさせていただきます。



専用はがき付き応募用紙

「ぱく増し」アンケート  
二次元コード

リーフレットや専用はがき付き応募用紙は生涯学習センターや地域学習センター、地域包括支援センターでもらえるよ!

足立区高齢者地域包括ケア推進課 高齢者栄養施策推進担当 電話 03-3880-5097

足立区環境情報プラザ

真鍮で作る  
オリジナルキーリング

事前  
応募

真鍮に好きな文字や記号を刻印して、キーリング(キーホルダーの一種)を作ります。また、金属リサイクルの宝庫である「都市鉱山」についても学びます。

【日時】2/2(日) 午後2時～3時30分

【講師】五十嵐 秀子 氏(みんなの工房)  
【場所】梅田地域学習センター 工作室  
【対象】区内在住・在勤・在学の方  
【定員】10人 【料金】500円  
【受付】足立区環境情報プラザ窓口、電話、またはFAXにて住所・氏名・電話番号・希望講座名をお伝えください。  
【持物】筆記用具、汚れてもよい服装



◆足立区環境情報プラザでは、他にもさまざまなプログラムを開催しています。詳しくは広報紙「ecoなび」をご覧ください!

川あるきの日

当日  
受付

荒川の河川敷をのんびり歩きながら、自然観察をします。(小雨決行、荒天は中止)

【日時】2/8(土) 午前10時～11時30分

【場所】荒川河川敷～わんど広場  
【対象】どなたでも(就学前の子どもは保護者の参加が必要)  
【定員】20人(先着順)  
【参加費】無料  
【申込】当日午前9時から環境情報プラザ集合、参加証配布  
【持物】動きやすい服装(長袖長ズボン着用、サンダル不可)水筒、タオル、帽子、雨具(雨天時)



お申込み・お問い合わせ  
足立区環境情報プラザ  
足立区千住5-13-5「学びピア21」4階

苔玉づくり

事前  
応募

ハイゴケ(這苔)を丸め、植物の苗を植込んで苔玉を作ります。また、植物と地球温暖化についても学びます。

【日時】2/11(祝・火)  
① 午前10時～正午  
② 午後2時～4時

【講師】狐塚 仁宏 氏(芸術学士)  
【場所】生涯学習センター 研修室5  
【対象】区内在住・在勤・在学の方  
【定員】各5人 【料金】1,000円  
【受付】足立区環境情報プラザ窓口、電話、またはFAXにて住所・氏名・電話番号・希望講座名をお伝えください。  
【持物】苔玉を乗せる皿(直径15cm程度)、筆記用具、汚れてもよい服装またはエプロン



電話：03-5284-7358 FAX：03-5284-7359  
開館時間：午前9時～午後5時  
2月の休館日：10(月)

足立区立中央図書館

映画会

当日  
受付

【日時】2/2～23 毎週日曜日  
午後2時～2時30分

【内容】  
2/2 けんかした牛/ひつじかいの少年  
2/9 わらしべ長者/天の羽衣/厩の神様  
2/16 がんばるもん/  
てんでんくんとまんまるちゃん/  
およぐのだいすき/  
ド・レ・ミであそぼ/  
ノンタンたんじょうび  
2/23 月夜に駆ける牛/そばと餅/  
化け物使い

小学生おはなし会

当日  
受付

【日時】2/5～19 毎週水曜日  
午後3時30分～



※おはなし会は内容により終了時間が異なります。

おはなし会

当日  
受付

【日時】2/7～21 毎週金曜日  
午前10時20分～(2～3歳)  
午前11時10分～(0～1歳)  
午後3時～(3歳～)



特集棚

施策連携特集：「ばく増し」  
一般特集：「日本の良さを再発見」  
ティーンズ特集：「お菓子」  
児童特集：「ふゆ」



広報誌

ティーンズ向け図書情報誌「Teen's Scope」128号  
「新年を愉しむ本」  
図書館だより「かけはし」132号  
「新春 祝二十歳特集」



足立区立中央図書館 電話：03-5813-3740  
開館時間：午前9時～午後8時  
2月の休館日：10(月)・25(火)～28(金)  
※2/25(火)～3/7(金)まで特別整理期間のため休館になります。

学びピア21の施設大集合! 学びピアの縁側 2/1(土) 午前10時～午後3時 学びピア21 4階 講堂

「学びピアの縁側」は「学びピア21」の各施設がプログラムを持ちよって開催するイベントです。

足立区環境情報プラザ

古布で作るブックカバー

当日  
受付

使わなくなった布をリユースして、新書サイズのブックカバーを作ります!新書から児童向け文庫まで、いろいろな本につけられます。布の廃棄とリサイクルも学びます。

【時間】午後1時30分～3時30分  
(約120分)

【対象】小学生とその保護者  
【定員】6組  
【料金】200円(当日会場でお支払)



放送大学

筆跡診断

当日  
受付

見本の文字を書いていただき、その筆跡から「性格、行動傾向」を診断します。

【時間】午後1時～3時の間  
(1人約10分)

【料金】無料  
【主催】筆跡研究会



生涯学習センター

ノルディックウォーキング

当日  
受付

始めませんか!全身を使う有酸素運動。

【時間】午前10時～正午  
(4階窓口で開始30分前から受付開始)

【定員】30人(先着順)  
【料金】100円(一般)、50円(小・中学生)  
ポール貸し出し300円

モルック体験

当日  
受付

子どもから大人まで楽しめるフィンランド生まれのモルック。身体と頭を使うスポーツゲームです。

【時間】午後1時～3時  
(開始5分前から受付開始)

【定員】10組程度(先着順)  
【料金】無料



予告

平和を願うチャリティーコンサート～能登半島地震復興支援～

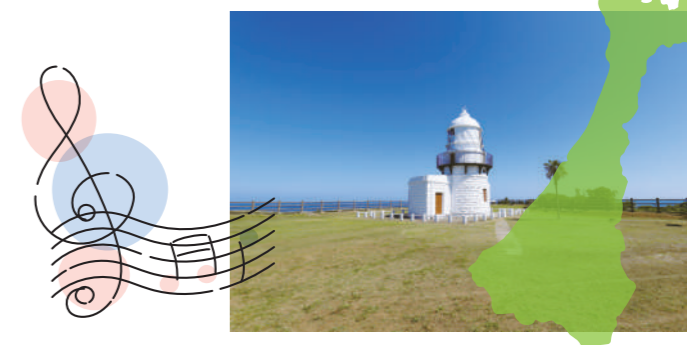
世界各地で頻発する自然災害や広がる武力紛争……、たくさんの大切な命が失われています。あらためて能登半島地震で被災された皆様にお見舞い申し上げますとともに、亡くなられた方のご冥福を心よりお祈り申し上げます。かけがえのない命の尊さに思いを馳せ、生涯学習センターでは平和と復興を願うチャリティーコンサートを開催します。

皆様からの料金は、日本赤十字社を通して、全額を能登半島地震災害義援金として寄付いたします。皆様のご参加をお待ちしています。

【日時】3/1(土) 午後1時～午後2時  
【出演予定】聖徳大学 音楽学部 学生  
サニーサイドゴスペルクラブ北千住 ほか  
【会場】足立区生涯学習センター 4階 講堂  
【対象】どなたでも  
【定員】190人(当日受付) 【料金】500円



当日受付  
料金は会場  
でお支払ください。



■ 近隣施設情報

千住あずま住区センター 千住東二丁目21-18 TEL.03-3882-1218 休館日：2/2・9・11・16・23・24

◆ 児童館

- 「英語でベビーヨガ」（事前申込制）  
【日時】2/5（水）午前10時30分～11時30分  
【対象】首が座った頃～歩くまでの子と保護者【定員】15組  
【申込開始】2/1（土）午前10時【持ち物】バスタオル
- 「中央図書館出張お話し会」（自由参加）  
【日時】2/17（月）午前10時30分～11時
- 「離乳食Q & A（赤ちゃんの会）」保健センター共催（事前申込制）  
【日時】2/19（水）午前10時30分～11時30分  
【対象】1歳までの子と保護者【定員】15組  
【申込開始】2/5（水）午前10時  
※詳しくは千住あずま児童館へお問い合わせください。

◆ 悠々館

- 「早春の集い」（自由参加）  
【日時】2/8（土）午後1時30分～2時30分  
ミレニアムシンガーズによる午後のクラシックコンサート  
オペラ、叙情歌、みんなで歌おうのコーナーの三部構成
- 「大人の折り紙A B」（事前申込制）※A B同じ内容  
【日時】A:2/14（金）、B:2/28（金）  
各午後1時30分～2時30分  
【定員】各20人【申込開始】2/7（金）  
水仙を折ります（※A B同じ内容）  
※詳しくは千住あずま悠々館へお問い合わせください。



千住河原町住区センター 千住河原町5-12 TEL.03-3870-7229（児童館）TEL.03-3870-7228（悠々館）休館日：2/2・9・11・16・23・24・25

◆ 児童館

幼児活動

- 「イベント工作『ネコのミミ』」（事前申込制）  
【日時】2/8（土）①午前10時～11時 ②午後2時～3時  
【対象】小学生以上【定員】各15人  
【申込開始】2/3（月）午前10時  
★「ネコのミミ」をつけて人形劇を見に来てね！
- 「児童部共催 冬のお楽しみ会」（事前申込制）  
ショッランの歌と人形劇「おうたのレストラン ケット・シー」  
【日時】2/22（土）午前10時30分～11時30分  
【対象】幼児と保護者、小学生～18歳未満【定員】60人  
【申込開始】2/3（月）午前10時  
★ネコのかっこうで遊びに来てね！  
※詳しくは千住河原町児童館へお問い合わせください

◆ 悠々館

- 「童謡を楽しむ会～春川ひろしと仲間たち～」（自由参加）  
【日時】2/8（土）、2/22（土）各午後1時～2時30分  
【定員】各40人
- 「歌謡体操&健康☆輪踊り」（自由参加）  
【日時】毎週月～土曜日の開館日 午前10時30分～11時15分  
※詳しくは千住河原町悠々館へお問い合わせください



千住本町住区センター 千住五丁目6-2 TEL.03-3870-6221 休館日：2/2・9・11・16・17・23・24

◆ 児童館

幼児教室

- 「ベビーマッサージ」（事前申込制）  
【日時】2/12（水）午前10時30分～11時30分  
【対象】0～1歳児と保護者【定員】10組  
【申込開始】2/1（土）午前10時 ※電話申込不可
- 「リトミック①②」（事前申込制）  
【日時】2/25（火）①午前10時30分 ②午前11時15分 ※各30分  
【対象】①0～1歳児と保護者 ②1歳～未就学児と保護者  
【定員】各15組  
【申込開始】2/1（土）午前10時 ※電話申込不可  
※詳しくは千住本町児童館へお問い合わせください。

◆ 悠々館

- 「らくらく体操『ストレッチ、やさしい筋トレ』」  
【日時】2/5（水）午後2時～3時30分  
【定員】35人
- 「悠々館de落語会 足立区生まれの『真打』古今亭駿菊」  
【日時】2/19（水）午後2時～3時  
【定員】80人  
※詳しくは千住本町悠々館へお問い合わせください。



千住柳町住区センター 千住柳町12-5 TEL.03-3870-3490 休館日：2/2・9・11・16・17・23・24

◆ 児童館

- 2月の工作「コロコロゲームを作ろう！」  
【日時】2/3（月）～2/8（土）各午後1時30分～4時30分  
【対象】小学生以上
- 子育てサロン「わくわくあとあそび」  
【日時】2/12（水）午前10時30分～11時30分  
【対象】未就学児と保護者
- 子育てサロン「こぐまちゃんの会」  
【日時】2/20（木）午前11時～11時30分  
【対象】未就学児と保護者  
※詳しくは千住柳町児童館へお問い合わせください。

◆ 悠々館

- 令和7年度 お教室申込受付のため、2/1（土）～2/6（木）は「みんなの体操（午前）（午後）」はお休みになります。
- 「みんなの体操（午前）」  
【日時】毎日（2/14（金）、祝祭日を除く）  
午前11時～11時30分
- 「みんなの体操（午後）」  
【日時】毎日（第1～4木曜日、祝祭日を除く）  
午後2時～2時30分  
※詳しくは千住柳町悠々館へお問い合わせください。



ギャラクシティ GALAXY CITY NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

西新井文化ホール

STREET PIANO FES 2025

ソロ、連弾、3台ピアノによる競演も有り！ピアノ系人気YouTuberや実力派ピアニストがギャラクシティに集結！

2025年 3月9日（日） 開演 午後4時30分（開場 午後4時00分） チケット販売中

全席指定（税込） 前売：一般4,300円 足立区民3,800円 当日：一般4,800円 対象：小学生以上  
※足立区民割引は、足立区に在住・在勤・在学の方が対象（前売のみ） ※未就学児は入場不可、中学生以下は保護者同伴

出演者：ヒビキpiano、朝香 智子、スマワタル、遠坂 めぐ、なのはな、Jacob Koller

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 制作：SMASH 協力：興本地域学習センター指定管理者 株式会社ティー・エム・エンタープライズ

子ども未来創造館

こどもアート教室

「はまぐりの貝合わせ画」

平安時代からの雅で伝統のある遊び「貝合わせ」。平安貴族になった気分で作画をしてみよう！

2025年 3月23日（日）  
午後1時30分～午後3時30分

対象：小学生 ※小学生3年生以下は保護者同伴  
料金：1,000円  
定員：12名  
申込：2月23日（日）～  
講師：嵯峨 英次 / 現代美術家  
持ち物：汚れてもいい服装でお越しください。

まるちたいけんドーム

「プラネタリウム100周年」×「すばる望遠鏡25周年」記念

すばる望遠鏡 天文講演会

広視野カメラで探る宇宙の姿

すばる望遠鏡で使用されている広い視野を一度に撮れるカメラの立ち上げに携わった、法政大学の小宮山裕教授による講演会。

2025年 2月22日（土） 無料  
午後6時00分～午後7時00分  
（開場 午後5時45分）

講師 小宮山裕  
【対象】どなたでも ※中学生以下は保護者同伴  
【定員】170名 車いす2席  
【申込】申込受付中

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 共催：国立天文台ハワイ観測所 プラネタリウム100周年記念事業実行委員会

【住所】〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1  
【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分  
【開館時間】午前9時～午後9時30分（こども体験エリアは午後6時まで）  
【休館日】毎月第2月曜（祝日の場合は翌日、8月は休館日なし）、元日 ※1-3ヶ月に連続休館あり  
【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

最新情報・詳細はWEBへ！ [Q ギャラクシティ](#) 検索

※イベントが中止または内容変更になる場合がございます。  
※イベント・公演について、受付終了・チケット完売の際はご了承ください。



足立区で生涯学習関連の講師をお探しの方、地域のサークル活動を知りたい方

# その欲しい情報、生涯学習センターのHPにあります！！



## ■学び情報提供サービス

「講座をお願いしたい」「サークル活動の指導をしてほしい」など、指導者をお探しの方、ジャンルごとに一覧表があります。

## ■サークル情報

「新たな趣味や仲間を見つけたい」など、ご自分に合ったサークルをお探しの方、ジャンルごとに一覧表があります。



<https://www.adachi-shogakucenter.net/service/>

## ■お問い合わせ：足立区生涯学習センター

窓口・お電話：03-5813-3730 FAX：03-3870-8407  
MAIL：namagaku-ys@canvas.ocn.ne.jp  
(業務の都合上、お返事が遅れる場合があります)  
受付時間：午前9時～午後8時 休館日：原則毎月第2月曜日

★HPでは講師・指導者やサークルの連絡先は載せていません。  
講師・指導者の指導内容やサークルの入会・活動内容のお問い合わせは左記までご連絡ください。



## 2025年は千住宿開宿400年にあたります。

足立区生涯学習センターのそば、宿場町通りは旧日光道中にあたります。そこに設けられた千住宿は江戸幕府第3代将軍「徳川家光」の時代、寛永2年(1625年)に整備された宿場町です。

今年で開宿400年を迎えました。

千住宿本陣跡石碑  
(千住三丁目33)



## 足立区生涯学習センター「ピア・ナビ」2月号（毎月20日発行）

発行/足立区生涯学習センター（指定管理者：あだち学びときずな創造事業体）  
発行所/〒120-0034 足立区千住五丁目13-5 学びピア21内  
電話：03-5813-3730 FAX：03-3870-8407 E-mail：namagaku-ys@canvas.ocn.ne.jp

足立区生涯学習センター 検索



HP



SNS



E-mail



オンライン講座  
専用アドレス



YouTube  
チャンネル

## 学びピア 21 施設案内 2月の休館日2/10(月)

足立区立中央図書館 (1～3階) 電話 03-5813-3740	足立区環境情報プラザ (4階) 電話 03-5284-7358	放送大学東京足立学習センター (6階) 電話 03-5244-2760
--	---------------------------------------	---

感染症などのため掲載されている講座等も中止・延期となる場合がございます。予めご了承ください。



常磐線・東武スカイツリーライン・つくばEX・日比谷線・千代田線「北千住」下車徒歩15分  
都バス・東武バス「千住四丁目」下車徒歩3分

各学習センターで、14センター全てのミニコミ紙がご覧になれます。

