


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。

6/9(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）




おはよう健康太極拳

「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。

6/5～26 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）




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。

6/3～24 毎週日曜日
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



家族ふれあいスポーツ広場 6/16(土)

◆車イスダンス体験
※詳しくは4ページ

●ノルディックウォーキング 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
会場：荒川河川敷
参加料：100円(大人)、50円(小学生)
ポール貸出：300円

●スポーツ吹き矢 午後1時～3時
指導：サザンさわやか倶楽部
会場：4階 講堂
参加料：100円(大人)、50円(小学生)
マウスピース代：100円


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。

6/6～27 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。




おはよう卓球サロン
おかえり卓球サロン

◆おかえり卓球
6/3～24 毎週日曜日
午後6時～9時

◆おはよう卓球
6/4・18・25 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)
※会場受付、お支払い




リバーサイドコンサート

土曜の屋下がり、足立区生涯学習センターのホワイエで開催。6月はシンガーソングライター大地 穂（おち すい）さんの歌をお楽しみください。

6/16(土) 午後1時30分～2時30分

出演：大地 穂（歌とギター）
会場：4階 講堂ホワイエ
対象：どなたでも
定員：70人
入場料：無料



協力/特例認定NPO法人おたまじゃくしクラブ


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。

6/2(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5
料金：無料
※一部実費をいただくことがあります。



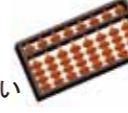
大人のそろばんサロン

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。

6/4・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



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!

free

Date & time: 6/16 (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




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。6月は30日がランチの日。お弁当をご持参ください。

6/2～30 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歳以下の子どもの保護者
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。

6/4(月) 午前10時～正午
6/16(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



6月の当日受付サロン

まなびピアの縁側

6/16(土) 午後2時30分～5時

「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。

■足立区荒川ビクターセンター
「押し花のレジンアクセサリーづくり」
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

■足立区生涯学習センター
●4階エレベーター側ロビー
野菜の販売
(野菜の生育により中止の場合もあります)



5月26日(土)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。

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のお申し込みはできません。

夏休み応援 一般 育児 高齢者
こども向け 一般向け 育児 主に65歳以上

5月26日受付開始講座


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。

7/3(火) ママの日 午後1時～3時
7/22(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：3日首の据わった1歳未満の子と母親12組
22日首の据わった1歳未満の子と保護者8組
受講料：各1,020円(一般・教材費込)
各864円(障割・教材費込)



家族ふれあいスポーツ広場
車いすダンスを楽しみましょう!

6/16(土) 午前10時～正午

指導：奥泉 共恵氏
(ウエルフェアダンスプロ・上級公認インストラクター、ウエルフェアダンスちゅーりっぷの会代表)

会場：4階 講堂
対象：小学生以上
定員：10名(先着順)
料金：200円(一般)
140円(高割・障割)
保険料：10円
※動きやすい服装でご参加ください



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!講師が、最初から丁寧に教えます。健常者同士の場合、スタンディング(リードする人)とドライバー(車イスの人)を交互に体験していただきます。音楽に合わせて身体を動かすと、気分も軽やかになり、健康づくりにもなりますよ。参加ご希望の方は当日直接会場にお越しください。

同時開催：ノルディックウォーキング・スポーツ吹き矢



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。

6/7(木) または 6/21(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、介護を要しない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
※7日・21日いずれか指定

