

ピア21

2026
11

霜月

No.240



ガーデニングボランティア活動風景(中央図書館内より)

生涯学習センターでは8つのボランティアの皆様が
趣味や特技を活かして楽しく活動されています。
それぞれのボランティアの特色などをご紹介します。
新たな生きがい、やりがい、仲間づくりなどを目指し
参加してみたいはいかがでしょうか。

INDEX

- 生涯学習センターボランティア紹介…2
- 10月26日受付開始講座…4
- 11月の当日受付サロン・3分野当日受付講座…6
- 高校生によるあだち未来スケッチ開催告知…7
- 学びピア21 Information…8
- 近隣施設情報 千住地域住区センター…10
- ギャラクシティ NEWS…11

VOLUNTEER 生涯学習センターボランティア紹介

生きがい、やりがい、仲間づくりにボランティア活動を始めませんか？
ご興味のある方、生涯学習センターにご連絡ください。

ガーデニングボランティア



花や緑で来館された方に安らぎや憩いを感じていただくため、四季を通して草花をお世話しています。「寄せ植え講座」の開催や足立区が行っている「花いっぱい運動」にも参加。さらに技術を高めるための機会もあります。

ステージボランティア



主に「歌声サロン」や「学びピアノコンサート」などのイベント運営業務を行っています。司会、受付、お客様の案内・誘導など、イベントを裏から支える縁の下での力持ち。お客様からの「楽しかったよ」「ありがとう」が活力の源です。

■ボランティア保険

ボランティア登録された方は、ボランティア保険に加入していただきます。活動中にご本人がけがをした場合や、ボランティア活動中に他の人に対して損害を与えた場合に補償する保険です。保険料は生涯学習センターが負担します。

■元気応援ポイント

65歳以上の方は、ボランティア活動が「元気応援ポイント」の対象となります。元気応援ポイント手帳は足立区役所介護保険課または各区民事務所（中央本町を除く）でボランティア登録することで元気応援ポイント手帳がもらえます。ポイントをためると、年間最大15,000円の活動交付金が交付されます。

広報ボランティア



ミニコミ紙「ピア・ナビ」掲載用に足立区で活躍している人や企業を取材し、記事を書いたり写真を撮ったりするなど、自分の趣味や特技を活かして活動しています。また、「広報ボラ探見隊が行く」では、メンバーで足立区の施設や街を訪れ、誌上で紹介しています。

傾聴ボランティア



毎月第1月曜日に開催している地域の憩いの場「おしゃべり処」を運営。日々の笑い話や悩み事まで、研修を受けた私たちがどんなお話も耳を傾けます。地域の皆様がホッと安心できる場所を目指して活動しています。

保育ボランティア



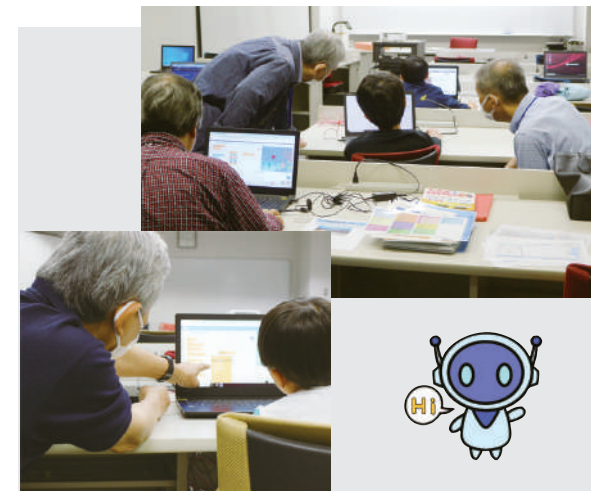
子ども大好きメンバーが若いパパ・ママを応援。毎月第2・第4土曜日に開催する「親子ふれあい居場所サロン」では、子どもの遊びを見守りながら、子育ての困りごとに耳を傾けたり、地域情報を提供したりしています。親子参加のイベントもお手伝いしています。

PCボランティア



それぞれのパソコンスキルを活かして活動。コンピュータ研修室で毎月第1・第3水曜日に開催される「PC相談会」が主な活動の場です。お客様のパソコンに関する操作の疑問やお悩みに、丁寧にアドバイスしています。

プログラミングボランティア



毎月第4土曜日にコンピュータ研修室で小・中学生を対象にした「楽しくつくろう！プログラミング広場」を担当しています。子どもたちが楽しく学んで過ごせる居場所となるように運営しています。

見守りボランティア



毎週日曜日の「小・中学生のびのび広場」で、子どもたちと一緒に遊んだり、宿題を見たり、話し相手になったりしています。子どもが多く集まる「学びっこフェスタ」や「お正月イベント」などでも活躍しています。高校生や大学生のボランティアも募集しています。

10月26日(月) 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
初日は午後1時から受付開始。
- ◆講座の詳細はチラシ、
ホームページをご覧ください。
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・障割をご利用の方は証明書を
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。
申込時には、利用者登録が必要です。
高割・障割のお申し込みはできません。

■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。

韓国語をもう一歩学びたい方の ジャンプアップ講座 (15日制)



韓国語を学んでいる方が更に深く、文法などを学ぶ機会となっています。会話の練習を交えながらみんな楽しく学びましょう。

【日時】12/1～3/30 毎週火曜日
(12/29、2/23、3/2を除く)
午後7時～8時30分

【講師】金 賢珠 氏
CSK韓国語学院
【対象】ハングルが読める16歳以上の方
【定員】15人(対面)、5人(オンライン)
【料金】14,200円(教材費込)
【場所】研修室2

「デジタルの脳」を作る技術が もたらす未来を考える



デジタルの「脳」とはどのようなものか、どういうことができるのか、そのメリットや課題をお伝えします。

【日時】12/6(日)
午前10時～11時40分

【講師】山崎 匡 氏
電気通信大学 大学院情報理工学研究所
情報・ネットワーク工学専攻 教授
【定員】40人(対面)、20人(オンライン)
【料金】800円
【場所】研修室1

学びピアコンサート アンデス音楽カルマンタ2026



ケーナやサンボニーヤ、チャランゴなどの民族楽器の演奏と、4人の歌声のハーモニーでお楽しみください。

【日時】12/6(日)
午後2時～4時

【出演】カルマンタ
東京ヘブナーティスト
【定員】190人
【料金】1,300円
【場所】講堂
※招待券の方はお申し込み時にお知らせください。

冬に負けない身体づくり リラックスヨガセラピー (16日制)



呼吸法や瞑想を行うことで、冬の寒さや免疫力低下に負けない心と身体をつくりましょう。

【日時】12/9～3/31 (12/30を除く)
毎週水曜日
午後7時10分～8時10分

【講師】清水 麻紀子 氏
ヨガ療法士
【定員】35人
【料金】8,480円(高割・障割あり)
【場所】講堂

地域貢献に挑戦！スマホ操作 お助けボランティア養成講座



スマホ活用が苦手なシニアの方に操作などの相談に乗るボランティア養成講座です。あなたのスキルを地域貢献に活かしませんか。

【日時】12/10(木)
午後1時～4時

【講師】アクティブSITA 派遣講師
【対象】スマホの基本操作とアプリなどが
使い慣れている方
【定員】10人程度
【料金】無料
【場所】研修室4

幸齢者(こうれいしゃ) ハツラツ運動会



体力がなくても大丈夫!親睦を深めながら競い合い、楽しい時間を過ごしましょう!

【日時】12/10(木)
午後2時～3時30分

【講師】倉持 優子 氏 ほか
足立区公認スポーツ指導員
【対象】おおむね60歳以上の方
【定員】30人
【料金】無料
【場所】講堂

ボランティアと愉しむ 初めての寄せ植え



初めての方を対象に、冬から春まで楽しめる花の寄せ植えをボランティアと愉しみます。

【日時】12/11(金)
午後2時～3時30分

【講師】ガーデニングボランティア
【対象】寄せ植え初心者で16歳以上の方
【定員】20人
【料金】1,800円 【場所】研修室1
【持ち物】エプロン、持ち帰り袋、ビニール手袋
※汚れてもよい服装でご参加ください。

東京電機大学連携 スポーツから読み解く チームワークの本質



良い仕事を行うためにはどのようなチームが理想的なのか?チームワークの本質を近代スポーツのチーム理論から学びます。

【日時】12/20(日)
午後2時～3時30分

【講師】福富 信也 氏
東京電機大学理工学部 准教授
【定員】40人
【料金】800円
【場所】研修室1

親子で体験 はじめての手話



簡単な手話から聴覚障害を持つ方の生活・サポートの方法を親子で一緒に学びます。

【日時】12/20(日)
午前10時～11時

【講師】デフ・サポート足立派遣講師
【対象】小学生と保護者
【定員】10組
【料金】無料
【場所】研修室5

要介護者の増加と介護事業の危機・ 足立区での予測と対応



人口の35%が高齢者となり介護ニーズが拡大する一方、介護保険料増大や介護人材不足といった「2040年問題」について足立区を例に解説します。

【日時】12月12日(土)
午前10時～11時30分

【講師】高野 龍昭 氏
東洋大学 福祉社会デザイン学部
社会福祉学科 教授
【定員】40人(対面)、20人(オンライン)
【料金】800円
【場所】研修室1

初心者のための生成AI入門『AIとは?』 からAIへの質問・指示のコツまで



生成AIについての基礎知識や、AIへの質問、指示の仕方のコツなど、一緒に学んでみましょう。

【日時】12/27(日)
午前10時～11時30分

【講師】清水 翔 氏
ランディック(株) IT 事業部
【定員】40人
【料金】600円
【場所】研修室1

東京未来大学連携 親子で楽しむ クリスマスコンサート



見て、きいて、リズムにのって!東京未来大学の学生と楽しむ、絵本と音楽のクリスマス。

【日時】12/20(日)
午前10時30分～11時30分

【講師】有村 さやか 氏
東京未来大学 こども心理学部 准教授
ゼミ生
【対象】0歳～小学3年生の子どもと保護者
【定員】30組
【料金】無料
【場所】講堂

電大イブニングセミナー 都市・建築・ストリートファニチャーをつなぐ -数値で感覚をデザインする色彩計画-



建築の総合的な色彩計画を専門とし、空間全体の調和と地域特性に即した色彩計画を実践している講師にお話をいただきます。

【日時】12/18(金)
午後6時30分～8時

【講師】加藤 幸枝 氏
色彩計画家
【定員】190人
【料金】無料
【場所】講堂

あだち文学サロン 只今受付中

文学に関心のある方々が集まり、作品を深く味わったり現地に足を運んだりします。皆さんで楽しく交流しながら、近代日本文学の魅力を感じてみませんか!

- ◆今回とり上げる作品
徳富 蘆花(とくとみ ろか)
『不如帰(ほととぎす)』(岩波文庫)
※あらかじめ作品を読んで、ご参加ください。

【日時】12/6(日) 午前10時～正午

【アドバイザー】
栗原 悠 氏
国文学研究資料館兼総合研究大学院大学
准教授
【対象】文学に関心のある16歳以上の方
【定員】15人程度
【料金】500円(当日会場でお支払ください)
【場所】研修室3

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】12/26(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

11月当日受付 ◆当日直接会場にお越しください。 ◆感染症などの影響により、中止または延期となる場合があります。	小・中学生のびのび広場 【日時】11/1～29 毎週日曜日 午後1時～4時 【対象】小・中学生 【定員】各10人程度 【料金】無料 【場所】研修室5	おしゃべり処 【日時】11/2(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】11/2(月)・16(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	PC相談会 【日時】11/4(水) 午後1時～3時 【定員】10人 【料金】無料 【場所】コンピュータ研修室	千住おもちゃの病院 【日時】11/7(土) 午前10時～午後3時(随時受付) (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
歌声サロン 童謡唱歌を歌おう 【日時】11/8(日) 午後2時～4時 【定員】90人 【料金】550円 【場所】講堂	おはよう教室 健康太極拳 【日時】11/10(火)・17(火)・24(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	親子ふれあい居場所サロン 【日時】11/14(土)・28(土) 午前10時～正午 【対象】3歳までの子どもと保護者 【定員】10組程度 【料金】無料 【場所】保育室
シニアと一緒に学ぼう！ 超初心者向けアプリ体験教室 【日時】11/18(水) 午後1時30分～2時30分 【対象】おおむね60歳以上の方 【定員】10人程度 【料金】無料 【場所】研修室5	人権を考える映画 無料上映会 「Voice!!! 人権の教室」 【日時】11/25(水) ① 午前10時～ ② 午後4時～ ③ 午後7時～ ※上映時間 17分 【対象】どなたでも(午後7時の回は16歳以上) 【定員】各15人程度 【料金】無料 【場所】研修室5	楽しくつくろう！ プログラミング広場 【日時】11/28(土) 午後3時～4時30分 【対象】プログラミング経験がある小・中学生 【定員】10人程度 【料金】無料 【場所】コンピュータ研修室

図書館で行う 3 分野「ぷちカル」「ぷちスポ」当日受付プログラム

図書のついでに図書館で モルックを楽しもう！ 図書館にいらしたついでに、モルックをがち体験してみませんか？やり方は簡単。でも奥が深いのです。 【日時】10/31(土) 午前10時～正午 【指導】生涯学習センター 職員 【対象】子どもと保護者 【料金】無料 【場所】中央図書館 2階 エントランス 	おはなしのへや 絵本と音楽を楽しもう 親子で触れ合う絵本と音楽。東京未来大学の学生と一緒に、絵本を五感で楽しもう！ 【日時】11/14(土) 午前11時～正午 【講師】有村 さやか 氏 東京未来大学 こども心理学部 准教授 東京未来大学学生 【対象】2～7歳の子どもと保護者 【料金】無料 【場所】中央図書館 2階 おはなしのへや 	図書館おはなしのへやで 大学生と手話あそび 大学生と歌やクイズで遊びながら、楽しく手話を体験します。挨拶や自分の名前を手話で表します。 【日時】11/22(日) 午後2時30分～3時30分 ※映画会の後 【講師】獨協大学手話部 【対象】おおむね3歳以上の子どもと保護者 【料金】無料 【場所】中央図書館 2階 おはなしのへや 
--	--	---

予告

第5回 高校生によるあだち未来スケッチ

当日受付

高校生が少し先の自分の将来や社会に向けたチャレンジ(想い)をメッセージにして発信します。

【日時】11/15(日) 午後1時30分～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(中学生の方大歓迎)
【定員】50人(当日受付)
【料金】無料



第1部 高校生へのエール

木村 真一 氏
東京理科大学 スペースシステム創造研究センター
創域理工学部 電気電子情報工学科 教授
株式会社 宇宙の学び舎seed

第2部 高校生による発表

各高校から選出された活動を順番に発表します。
参加予定校: 都立足立新田高等学校、
都立小台橋高等学校、
潤徳女子高等学校 ほか

第3部 発表者との意見交流会

発表者と参加者との意見交流会を行います。
お気軽にご参加ください。



中高生向け情報

中高生等向けの学習スペース提供事業

当日受付

生涯学習センターの研修室が空いている日を無料学習スペースとして開放します！
学習スペースでは飲食可、Wi-Fiも利用できます。
静かに勉強したいときにご利用ください。

【日時】令和8年4月～令和9年3月
午前:午前9時～午後0時30分
午後:午後1時～5時30分
夜間:午後6時～8時
※中学生は午後6時まで

【受付】5階・コンピュータ学習室
【対象】区内在住または在学の中学生、高校生、大学生、専門学校生
※資格取得等の学習を目的とする社会人は座席に余裕があれば利用可能
※利用可能日は生涯学習センターホームページや館内掲示をご覧ください。毎週月曜日更新。



【注意】
▶ 飲食は飲み物・軽食程度とします。ごみは各自でお持ち帰りください。
▶ 飲食を目的としたご利用はできません。
▶ 学習・読書を行う場所として開放しますので、会話はご遠慮ください。
▶ 会場のコンセントはご利用いただけません。
▶ 通年、研修室に空き室のある日に実施します。(※学びピア21休館日を除く)

勉強に疲れたら参加してみませんか？ 学びピアdeラジオ体操

【日時】平日午後0時30分～(約3分)
休館日、雨天中止。イベント開催時も中止
【場所】4階 講堂前エントランス

【定員】なし
【料金】無料
※定刻にエントランスにお集まりください。



参加自由

足立区生涯学習センター
公式キャラクター「ナマガくん」
© S.KAEDÉ

あだち区民大学塾

NHK大河ドラマ関連講座

小栗上野介の妻

(3日制)

事前
応募



小栗上野介は江戸幕府を政治改革し、軍事・科学の分野で、西洋的な近代化を推し進めた天才です。王政復古派は彼を殺害し、すべてを奪って明治新政府の基礎としました。

殺害される前日、小栗は妻・道子に会津の横山主税を訪ねよ、と逃亡させました。妊娠八か月の道子が残雪の険しい上州・越後の山岳を越え、会津に入った……その後の道子は160 年も「歴史の謎」です。その謎を解き明かします。

■ 主な内容

12/12 天才小栗上野介がいなければ、今の日本はなかった

12/26 小栗道子の決死の逃亡と極限の生活

1/9 新政府の嘘と誇張を暴く

講座の申し込み方法

往復ハガキに住所・氏名(フリガナ)・電話番号・講座名を明記の上、下記へお送りください。連名可。

〈往復ハガキ〉〒120-0034 足立区千住5-13-5 足立区生涯学習センター内 あだち区民大学塾事務局

〈お問い合わせ〉電話・FAX:03-5813-3759 (平日午後1時～4時)

※講座に関する詳細はチラシ・生涯学習センターのHPでご確認ください。



あだち区民大学塾事務局

電話・FAX: 03-5813-3759

足立区環境情報プラザ

いきもの発見！荒川さんぽ

当日
受付

荒川の河川敷をのんびり歩きながら、植物や野鳥などの自然観察をします。(小雨決行、荒天中止)

【日時】11/7(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】10人(先着順)

【参加費】無料

【参加方法】当日受付:環境情報プラザで参加証配布

【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)



守ろうみんなの河川敷！
ごみ拾いin五反野ワンド

事前
応募

ごみ拾いを行い、多様な生物が息づく五反野ワンドの環境を整える活動を体験します。身近な河川の保全活動について学びましょう。(雨天・荒天中止)

【日時】11/14(土) 午後1時～3時30分

【講師】金子 勝治 氏

五反野ワンドの自然再生を考える会

【場所】荒川河川敷 五反野ワンド

【集合場所】高砂野球場側入り口(足立1・2丁目地先)

【対象】どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

【定員】20人(先着順) 【参加費】無料

【受付】下記参照

【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、帽子、タオル



エコキャップリサイクル工場見学ツアー

11/11(水)
受付開始

足立区梅田に本社を置くりサイクル企業、進栄化成㈱の工場を見学します。みんなで集めたエコキャップがリサイクルされる工程をのぞいてみましょう。

【日時】12/5(土) ① 午前10時～11時30分 ② 午後2時～3時30分

【講師】塙 秀幸 氏

進栄化成株式会社 取締役 営業部シニアマネージャー

【開催場所】進栄化成㈱ 本社工場

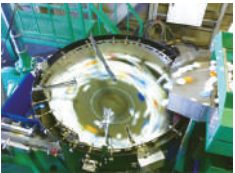
【集合場所】梅田地域学習センター 工作室

【対象】小学3年生以上の子どもと保護者

【定員】各5組(先着順) 【参加費】無料

【受付】下記参照

【持物】筆記用具



事前応募の受付方法

足立区環境情報プラザ窓口、電話、FAX、またはインターネットの入力フォームにて住所・氏名・電話番号・希望講座名をお伝えください。

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

開館時間：午前9時～午後5時 11月の休館日：9日(月)

■ お問合せ・お申込み 電話：03-5284-7358 FAX：03-5284-7359

■ 環境情報プラザのインターネット受付は足立区ホームページの各講座紹介ページから、URLをクリック。講座・イベント案内は右の二次元コードから。



足立区立中央図書館

11月の小学生おはなし会

当日
受付

【日時】11/4～25 毎週水曜日 午後3時30分～

11月のおはなし会

当日
受付

【日時】11/6～27 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～)

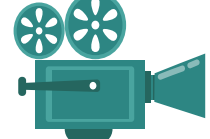
※終了時間は内容により異なります。

11月の映画会

当日
受付

【日時】11/8(日)・22(日) 午後2時～2時30分

【内容】11/8 一休さんの虎退治/嫁の才覚/神となった老婆 11/22 スノーマンとスノードッグ



ゆるっと編みものの会

当日
受付

【日時】11/24(火) 午後2時～4時

※詳しくは中央図書館にお尋ねください。



11月特集棚

図書館×〇〇特集：「足立を歩こう。」「糖尿病月間」「女性に対する暴力をなくす運動」 一般 特 集：「リラックス」 ティーンズ 特集：「きらきら」 児 童 特 集：「のりもの」



広報誌

ティーンズ向け図書情報誌「Teen's Scope」133号 「図書館をフル活用」して「調べる学習」にチャレンジしよう！ 図書館だより「かけはし」137号 おいしい秋の「食」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 11月の休館日：9(月)・30(月)

学びピア21の施設大集合！

学びピアの縁側

11/21(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

当日
受付

レジンで川べり3Dシールを作ろう

荒川河川敷で採取したプラスチックごみや植物の押花など、荒川の今を閉じ込めたUVレジンの3Dシールを作りましょう。

【時間】午後1時30分～3時

【対象】小学生と保護者

【定員】8組

【料金】無料



放送大学

当日
受付

筆跡診断

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

当日
受付

日常生活の動作を楽に！肩こり予防・健康づくり教室

肩こりにつながる日常動作や生活習慣を見直し、簡単な運動で予防しましょう。

【時間】午後1時30分～2時30分

【講師】高橋 有由 氏 (松戸整形外科病院 医学療法士)

【定員】15人(先着順) 【料金】無料

ノルディックウォーキング

当日
受付

【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

リメイクファッション制作ワークショップ

当日
受付

思い出のある大切な衣服。自分なりのデザインで、オシャレに蘇らせましょう！デザイナーのアドバイスもあります。

【時間】午後1時～2時

【アドバイザー】ひがし 紀子 氏 (M's STYLE)

【定員】20人(先着順) 【料金】無料

【持ち物】リメイクしたい素材、裁縫道具

モルック体験

当日
受付

【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

【料金】無料

8

9

■ 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：11/1・3・8・15・22・23・29

◆ 児童館

「中央図書館 出張お話し会」

【日時】11/6（金）午前10時30分～11時

【対象】就学前の子どもと保護者

3Dプリンターでつくる「ぶくぶくキーホルダーを作ろう」(事前申込制)

【日時】11/14（土）① 午後2時 ② 午後2時50分

③ 午後3時40分 各回45分

【対象】小学生【定員】各12人

【申込開始】11/2（木）

劇団バンブー公演「手ぶくろを買いに」

【日時】11/25（水）午後2時30分～3時30分

【対象】小学生、就学前の子どもと保護者

※詳しくは千住あずま児童館にお問い合わせください。

◆ 悠々館

「新規拡大事業コンサート」

【日時】11/20（金）午後1時30分

【出演】ロザン（ヴィジュアル系ユニット）

【場所】3階 集会室

【備考】自由参加、60歳以下も参加OK！

11月より、グランドゴルフ始めます！

詳細は、館内ポスターまたは事務所にて

※詳しくは千住あずま悠々館に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：11/1・3・8・15・22・23・24・29

◆ 児童館

「第30回 千住河原町住区まつり」

【日時】11/8（日）午前10時～午後0時30分

（受付は午後0時15分まで）

【対象】どなたでも（就学前の子どもは保護者同伴）

【定員】物品がなくなり次第終了

【内容】ゲーム（児童館1階入り口前、児童館2階広場）

イベント工作「光るクリスマスオーナメント」

【日時】11/28（土）① 午前10時～11時

② 午後2時～3時

【対象】小学生以上【定員】各回12人

【申込開始】11/11（水）午前10時

※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

「第30回 千住河原町住区まつり」

【日時】11/8（日）午前10時～午後0時30分

【内容】演芸大会、作品展示、大人喫茶

「童謡を楽しむ会～春川ひろしと仲間たち～」

【日時】11/14（土）・28（土）午後1時～2時30分

【定員】各40人

※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：11/1・3・8・15・16・22・23・29

◆ 児童館

「ベビーヨガ」(事前申込制)

【日時】11/10（火）午前10時30分～11時30分

【対象】0～1歳の子どもと保護者【定員】15組

【申込開始】11/2（月）午前10時（電話申し込み不可）

「リトミック」(事前申込制)

【日時】11/24（火）① 午前10時30分～11時

② 午前11時15分～11時45分

【対象】① 0～1歳の子どもと保護者 ② 1歳～就学前の子どもと保護者

【定員】各15組

【申込開始】11/2（月）午前10時（電話申し込み不可）

※「ベビーヨガ」、「リトミック」どちらもバスタオル、飲み物持参

※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

「赤十字防災セミナー

命を守る応急手当と避難場所生活の工夫」（只今受付中）

【日時】11/4（水）午後2時～3時

【定員】40人【講師】日赤東京都支部

「歯の健康講座 インプラントについて」（只今受付中）

【日時】11/18（水）午後2時～3時

【定員】25人【講師】足立区歯科医師会 高松歯科医院

※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：11/1・3・8・15・16・22・23・29

◆ 児童館

「11月の工作『ありがとうの花束を作ろう！』」

【日時】11/9（月）～14（土）各午後1時30分～4時30分

【対象】小学生以上

「わくわくおとあそび」（事前申込制）

【日時】11/11（水）午前10時30分～11時30分

【対象】就学前の子どもと保護者【定員】15組

【申込開始】10/15（木）

「こぐまちゃんの会」図書館の出張お話し会（事前申込制）

【日時】11/26（木）午前10時30分～11時30分

【対象】就学前の子どもと保護者【定員】15組

【申込開始】10/15（木）

※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

「みんなの体操」

【日時】午前の部：毎日（11/5（木）、休館日を除く）

午前11時～11時30分

午後の部：毎日（11/6（金）、毎週木曜日、休館日を除く）

午後2時～2時30分

「ぱく増し栄養講座」（事前申込制）

【日時】11/6（金）午後2時～3時

筋肉測定、食材のおみやげ付

【定員】40人

【申込開始】10/23（金）

※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 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

ギャラクシティ クリスマスコンサート2026
今年のクリスマスは一足早い、
スターウォーズ50周年！

2026年 **12月19日土** チケット販売中

開場 午後1時30分
 開演 午後2時00分

池田 開渡（指揮）おーけすとら・びとれ座

全席指定（税込） 一般：2,000円 3歳～小学生：500円
 足立区民：1,700円（前売のみ）
 ※足立区民割引は区内在住・在勤・在学の方が対象
 ※2歳以下の方は膝上鑑賞無料（座席が必要な場合は有料）

＜演奏曲目（予定）＞
 ・組曲『スターウォーズ』（ジョン・ウィリアムズ）・そりすべり（L. アンダーソン）
 ・主よ人の望みの喜びよ（J.S. バッハ）・クリスマスメドレー ほか

主催：ギャラクシティ指定管理者みらい創造堂 企画制作：ビトレミュージックオフィス／おーけすとら・びとれ座

まるちたいけんドーム

いらすと：八王子

全国一斉「熟睡ブラ寝たリウム」。
 まるちたいけんドームではMy枕Myブランケットの持ち込みOK。
 日頃の疲れをブラネタリウムの星空の下で癒してください。

星空の解説はありません。眠れた方には「熟睡証明書」、
 一睡もしなかった方には「完徹証明書」を発行します。

2026年 **11月22日(日)・11月23日(月・祝)**
 午後**1時00分**～午後**1時40分** ※入場15分前

【対 象】どなたでも（未就学児は保護者同伴）
 【料 金】大人500円 小中高生100円
 未就学児無料（座席を使用する場合は100円）
 【定 員】80人 車いす2席
 【申 込】当日午前9時より1階総合受付でチケットを販売（先着順）

協力：日本ブラ寝たリウム学会

こども未来創造館

ダンスが苦手な方も大丈夫！

抱っこdeダンス

あやし効果
 リラックス効果

11月19日(木)
 ★ 午前10時15分～午前11時15分

抱っこ紐であかちゃんを抱っこしながら楽しくダンス♪

【対 象】生後3か月～12か月のお子さまと
 その保護者（首が座っているお子さま）
 【定 員】12組（保護者1人子ども1人）
 【料 金】500円

運動不足解消

**申込
 受付中**

【講 師】三瀬 えりか

※詳細・申込方法はHPをご確認ください。

【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・9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！ 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。



公式ホームページ

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ホームページにあります！



■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
E-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

★ホームページには、講師・指導者の氏名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・活動内容の詳細は左記までお問い合わせください。

足立区内にお住まいの方、生涯学習センターミニコミ紙「ピア・ナビ」を無料で郵送いたします。



「ピア・ナビ」は毎月20日に発行しています。その月の26日から募集開始となる生涯学習センター主催の全講座、コンサートなどを掲載。当日受付のイベントやサロン系の講座、学びピア21館内他施設の講座、イベント情報もご覧になれます。お気軽にお申し込みください。

お申し込みは足立区生涯学習センター 電話：03-5813-3730



足立区生涯学習センター「ピア・ナビ」11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

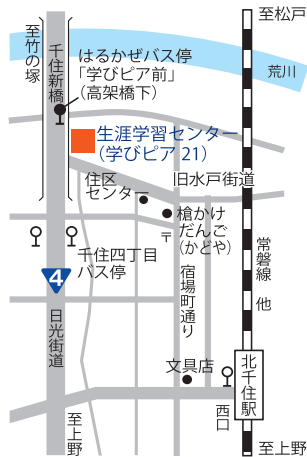


YouTube
チャンネル

学びピア 21 施設案内 11月の全館休館日 11/9(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
------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

地域包括支援センター 千住本町(7階) 電話：03-3888-1510	セーフティネットあだち(7階) 電話：03-6807-2762	※ 全館休館日以外に各施設の休館日が異なります。 各施設にお問い合わせください。
--	------------------------------------	---



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センターのミニコミ紙をすべてご覧になれます。

