



スポーツ指導者スキルアップ講習会

運動機能向上のためのプログラムを学ぶ (シニア編)

シニア世代 (おおむね 60 ～ 70 歳代) の運動指導を行う際に留意すべきポイントや、効果的なプログラムをワークショップを交えて学びます。

内容

- ◆ シニアの身体特性について
- ◆ 機能向上のためのトレーニング法とプログラムづくり
- ◆ 区介護予防事業「パークで筋トレ」の体験

※「区公認スポーツ指導員」の「登録更新」に必要な履修単位として認められています (本講座は 2 単位となります)。

申し込み・問い合わせ

学習・スポーツ事業課
〒120-0034 千住 5-13-5 学びピア 21 4 階
☎5813-3735
平日 午前 9 時～午後 5 時

日時

5 月 25 日 (土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 (昼休憩 1 時間あり)

場所

生涯学習センター 4 階 講堂
(千住 5-13-5 学びピア 21)

対象

シニアの運動指導に関わる方やサポートしている方、今後指導を希望する方など

講師

田中秋乃 氏 (健康運動指導士)

定員 30 人 (抽選) **費用** 無料

申込方法

5 月 10 日 (金) までに電話またはハガキ (①講座名 ②氏名 (ふりがな) ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥指導歴の詳細 (どこで、誰に、種目など) ⑦「区公認スポーツ指導員」の登録更新希望あり・なしを記入)

※定員に満たない場合は 5 月 13 日 (月) から電話で先着順に受け付け

「見守りスタッフ」活動説明会

あだち放課後子ども教室 オトナも楽しい放課後

地域の子どもを地域の大人で見守り育てる取り組みが「あだち放課後子ども教室」。子どもたちが安全・安心に過ごせる場所、そして未来に向かってはばたく力を育む場所を一緒に作っていきませんか。

スタッフの活動内容の紹介のほか、スタッフとして活動を希望する方には、説明会後、活動できる放課後子ども教室の情報を提供します。ただし、ご希望に添えないことがあります。

申し込み・問い合わせ

放課後子ども教室担当
〒120-0034 千住 5-13-5 学びピア 21 4 階
☎5813-3732
平日 午前 9 時～午後 5 時



日時

5 月 31 日 (金) 午後 3 時～4 時

場所

生涯学習センター 5 階 研修室 3
(千住 5-13-5 学びピア 21)

対象

子どもの健やかな成長を支える活動に関心があり、心身ともに健康な方 (18 歳以上)

費用 無料

申込方法

電話またはハガキ (①見守りスタッフ説明会 ②氏名 (ふりがな) ③住所 ④電話番号または他の連絡方法を記入)

締め切り

5 月 29 日 (水) 必着

注意事項

イベント講座の最新情報 (変更・中止など) はホームページに掲載しますので、ご参照ください。

当公社に関するお問い合わせはこちら
HP <https://www.kousya.jp/tokimeki/contact/>



アーティストと企業の「出会い」の場 ～あだちアートリンクカフェ ミートアップ～

「アート」をキーワードに、様々な分野の人々が出会い、交流を図る「あだちアートリンクカフェ」。平成 23 年の開始から、70 回を超え、延べ 2,000 人以上の方々にご参加いただけてきました。

今回、初めての企画として、地域で様々な活動を展開する企業・団体と、アーティストの「出会い」に焦点を当てた「あだちアートリンクカフェ ミートアップ 2019」を開催しました。

文化芸術による、より良い地域社会づくりを同じ目標として持つ、社会貢献活動を積極的に行う企業・団体と、地域での活動の幅を広げているアーティストが出会う場を、公益財団法人足立区生涯学習振興公社 (以下「公社」という) がセッティング。

本年 2 月に開催した第一回では、初めての開催にもかかわらず、50 人を超える方々が参加され、活発な交流の輪が広がりました。企業・団体、アーティスト、合わせて 12 組 14 人の方々のプレゼンテーションでは、様々なパフォーマンスのほか、それぞれの活動やこれからの夢など、熱い思いが語られ、会場は熱気にあふれました。終了後も遅くまで語り合う方々が多く見られました。

後日、「出会った方と、新しい企画の相談でまた会うことになった」、「ホールでのコンサートへの出演が決定した」、「足立区でのアートフェスティバルを企画したい」などのうれしい声が多く届きました。

これからも、公社は、長年にわたり区内で様々な文化事業を実施してきたノウハウと、これまで培ってきたアーティストや関係者、団体との信頼関係をもとに、アートによる「出会い」の場を提供し、地域における文化芸術活動を支援していきます。あだちアートリンクカフェでの出会いが、新しい文化の種を芽吹かせ、美しい花を咲かせますように！



出会いと交流の輪が広がります



狂言の舞を披露



自らの作品を手にはプレゼン



楽器演奏のパフォーマンス

問い合わせ

文化活動支援課
〒120-0034 千住 5-13-5 学びピア 21 4 階
☎5813-3731
平日 午前 9 時～午後 5 時