



## あだちアートリンクカフェ公開講座 ドラムサークル in A-Festa2019

さぁみんなで輪になって自由に太鼓をたたこう！どなたでも参加できます。楽器の経験も要りません。リズムに合わせてたたいていけば、だんだん楽しくなってくる！どんどん楽しくなってくる！あだち区民まつりA-Festaの会場で盛り上がりましょう！

**日時** 10月12日(土)

①午前11時～11時40分

②午後0時30分～1時10分

③午後2時～2時40分

**場所** 荒川河川敷(虹の広場)エキサイティングゾーン(あだち区民まつりA-Festa会場内)

**対象** どなたでも

※打楽器やたたいたり振ったりして音が出るものをお持ちの方はぜひご持参ください

**内容** ドラムサークル

参加者が輪になって太鼓をたたき、即興的につくりあげる打楽器、パーカッションのアンサンブル。互いのリズムを聴き合って一体感

と心地よい時間を共有します。円の中心では、ファシリテーターと呼ばれるガイド役がサークル全体を盛り上げ、軽快で楽しいリズムを仕掛けます。

**定員** 各回100名程度

**費用** 無料

当日直接会場にお越しください

※荒天の場合は中止になることがあります



問い合わせ

文化活動支援課  
☎5813-3731  
平日 午前9時～午後5時

### 出演



橋田"ペッカー"正人氏

石川 武氏

野田憲一氏

若林竜丞氏



ドラムサークルの様子

### あだちアートリンクカフェとは？

アートをキーワードにして、多種多様な分野で活動する方々の出会いと交流のためのプラットフォームを提供する事業。毎回多彩なゲストスピーカーを招き、立場や職種を超えて情報の共有と交換を行い、新たな文化の創出を目指しています。今回のような一般区民の方を対象とした公開講座や、企業とアーティストの出会いの場を提供する、アートリンクカフェ・ミートアップも開催しています。

## 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トレーニング(高齢者編)

高齢者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グループワークを交えて学びます。

**日時** 11月23日(土・祝)

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** 高齢者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

**内容** おおむね70歳以上の方を指導するための内容です

◆高齢者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、単位が認められています(本講座は2単位です)。

**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** 10月11日(金)までに電話またはハガキ(必着)

ハガキの場合、①講座名②氏名(ふりがな)③郵便番号、住所④電話

番号⑤指導歴(どこで、誰に、種目など)⑥「区公認スポーツ指導員」の登録更新希望あり・なしを記入し、郵送。

※定員に満たない場合は10月15日(火)から電話で先着順に受け付け



ウォームアップで指先を動かします



指導プログラムを考案中

申し込み・問い合わせ

公社/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

## あだち放課後子ども教室 「見守りスタッフ」活動説明会

地域の子どもの地域で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を一緒に作りませんか。

事業紹介の後、ご希望の方に、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。

**日時**

10月31日(木)午後3時～4時

**場所**

足立区勤労福祉会館2階 第3洋室(綾瀬1-34-7-102号)

**対象** 子どもたちが安全・安心に過ごすための見守り活動が行える

方(18歳以上)

**費用** 無料

**申込方法**

電話またはハガキ

ハガキの場合、①見守りスタッフ説明会②氏名(ふりがな)③郵便番号、住所④電話番号またはほかの連絡方法を記入し、郵送。

**締め切り**

10月30日(水)必着

申し込み・問い合わせ

公社/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

### 注意事項

- イベント講座の最新情報(変更・中止など)はホームページに随時更新します。
- ほかに事業の紹介をしていますので、ぜひホームページをご参照ください。

当社に関するお問い合わせはこちら

☎<https://www.kousya.jp/tokimeki/contact/>

