

当公社が主催するすべての講座・イベントは、新型コロナウイルスの感染を防止するため、会場の換気や参加者の間隔を空けるなど、「密」にならないよう配慮しています。また、ご参加いただく皆さんにも、マスク着用や、発熱・体調がすぐれない場合、当日の参加をお控えいただくようお願いいたします。

スポーツコンディショニング講座 ～痛みの出にくい身体づくり～

スポーツにはどうしてもケガや痛みがつきものです。生涯にわたり楽しくスポーツを続けるために、痛みが起こるメカニズムや、痛みの出にくい身体作り方について学びます。

日時 11月27日(金)午前10時～正午
場所 生涯学習センター5階 研修室1(千住5-13-5 学びピア21)
対象 スポーツ活動をしている方、スポーツ活動をしているお子さんを持つ保護者の方、講習内容に興味のある方
内容
①姿勢とスポーツの関係／土台となる身体の使い方について
②腰痛・膝痛など、痛みはなぜ起きる？なぜ繰り返される？／その対策法
③日常動作や習慣がカギ／痛みの

出にくい身体を作ろう
講師 八田倫子氏
定員 30人(抽選) **費用** 無料
申込方法 電話または申し込みフォーム
締め切り 11月6日(金)
※当選者の発表は、ハガキの発送またはメールの送信をもってかえさせていただきます。
※定員に満たない場合は、11月9日(月)から電話で先着順に受け付け。

申し込み・問い合わせ

公社／学習・スポーツ事業課
☎5813-3735
平日 午前9時～午後5時



はった りんこ
八田倫子氏

講師プロフィール

- ◆NPO法人 スポーツセーフティージャパン副代表
- ◆元日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ(バドミントン日本代表チーム帯同2002-2004)
- ◆トップアスリートのコンディショニングをアスリートや一般層へ提供する施設、R-body project勤務(-2016)
- ◆私立武蔵高等学校中学校サッカー部トレーナー
- ◆帝京平成大学現代ライフ学部講師

おうちでできる!簡単エクササイズ

外出する機会が少ないいま、公社ではおうちでもできるエクササイズを提案しています。[#エクササイズ]以外にも、お子さんと一緒に遊べる[#おうちあそび]の動画も投稿していますので、ぜひご覧ください！
◆Facebook : <https://www.facebook.com/adachi.SGSK/>

放送大学 東京足立学習センター

放送大学東京足立学習センターは、足立区の学びピア21内に足立区生涯学習センターや足立区立中央図書館などと併設されています。バラエティに富んだ面接授業に、足立区ほか埼玉県、茨城県や千葉県など各地から学生が集まります。
●入学は年2回(4月・10月)

問い合わせ 放送大学東京足立学習センター事務局 学びピア21 6階
☎5244-2760 午前10時～午後6時(火～日曜) 祝日は除く

「あだち放課後子ども教室」って どんなところ？

あだち放課後子ども教室は、小学校の放課後に、校庭や体育館、教室や図書室などで子どもたちが自由に遊んだり、読書や学習活動をしたりする教育委員会の事業です。子どもたちが安全に過ごせるように、スタッフが活動の見守りをしています。各校の地域の方々が実行委員・スタッフとして運営し、足立区生涯学習振興公社がその支援を行っています。

〈スタッフの声〉
◆孫を面倒見ているみたいで楽しいね
放課後子ども教室の活動は孫がたくさんいるみたいでたくさん元気をもらうよ！
近隣のスーパーで会ってもきちんとあいさつをしてくれるし、保護者の方からも感謝されているしね。
子どもたちと一緒にいると元気になって健康になるし、放課後子ども教室が終わってからも明日の見守り活動が楽しみだよ。
「いちようキッズ」江北小学校



スタッフ
しみず まさつぐ
清水正嗣さん

◆見守りスタッフのQ&A
Q スタッフになるには、何か資格が必要ですか？
A 特に資格は必要ありません。子どもたちの健全育成に情熱を持ち、心身ともに健康で日常業務を行える方ならどなたでもご応募いただけます。
Q スタッフは勉強や宿題などもみるのですか？
A 学習指導はしていません。また、スポーツや遊びを指導することも原則としてありません。「あだち放課後子ども教室」では、勉強や宿題ができる学習の場を提供しています。
Q スタッフは、この事業で何か保険に入っていますか？
A 見守り活動中や往復途上にスタッフ自身がケガをした場合の傷害保険と、財物を破損してしまった場合などの賠償責任保険に加入しています(ただし、事故の状況により保険の対象にならない場合があります)。



スタッフを募集している放課後子ども教室があります。あなたもスタッフとして活動しませんか。
スタッフは、各学校の実行委員会から選任された地域の協力者です。児童の受け付けや安全のための見守りなど、子どもたちの活動を支えています。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

公社／放課後子ども教室担当
☎5813-3732

最新の放課後子ども教室の再開状況はこちら→