



当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します。

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(前期高齢者の運動指導)

高齢者(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、楽しく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。

足立区が区内公園で実施している「パークで筋トレ」で指導や指導補助を希望される方にも受講をお勧めします。

日時 5月29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 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

- ◆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」のトレーニング体験
- ※「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)ほか

定員 25人(抽選) **費用** 無料

申込方法 電話または申し込みフォーム ※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。

締め切り 5月10日(月) ※定員に満たない場合は、5月11日(火)から電話で先着順に受け付け。



タオルを使った運動の紹介

申し込み・問い合わせ

学習・スポーツ事業課
☎5813-3735
平日 午前9時~午後5時



「コンサートinミュージアム」動画配信! わたなべ音楽堂<ベルネザール> 癒しと情熱のクラシカルサクソフォン

区内5カ所の民間文化施設でコンサートやパフォーマンスをお届けしているコンサートinミュージアム。わたなべ音楽堂<ベルネザール>での演奏(無観客)動画を配信しています。施設の魅力と素敵な音色をお楽しみください。



純木造建築のホール

出演

【サクソフォン】鶴飼奈民氏

【サクソフォン】浅利 真氏

【ピアノ】田中拓末氏

武蔵野音楽大学の学友であり、足立区を中心にクラシック音楽家として活躍中の3人です。



演奏の様子

問い合わせ

文化活動支援課
☎5813-3731
平日 午前9時~午後5時

動画の閲覧はこちら



「見守りスタッフ」活動説明会 あだち放課後子ども教室 見守りスタッフ募集!

地域の子どもたち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」です。子どもたちが安全・安心に過ごせる場所を一緒に作っていきませんか。

あだち放課後子ども教室事業と見守りスタッフ活動紹介の後、活動日などのご希望を伺います。※現在見守りスタッフ募集をしていない学校もあり、ご希望に添えない場合があります。

日時 5月27日(木) 午後3時~4時

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 子どもたちが安全・安心に過ごせるための見守り活動が行える方(18歳以上/高校生不可)

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 5月26日(水)



説明会の様子

読み語りキャラバンin学びピア21

読み語りキャラバン隊は、区内で読み語り活動をしているボランティアです。手作りの大型絵本や詩の読み語りなど、子どもから大人まで楽しめるおはなし会です。当日のプログラムをどうぞお楽しみに。

日時 6月24日(木) 午後3時30分~4時

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 どなたでも(未就学児は保護者同伴) ※幼児から小学校低学年向けの内容です

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 ※当選者の発表は、ハガキの発送またはメールの送信を



前回の様子

もってかえさせていただきます。

締め切り 5月10日(月) ※定員に満たない場合は、5月11日(火)から電話で先着順に受け付け。

申し込み・問い合わせ

学習・スポーツ事業課
☎5813-3735
平日 午前9時~午後5時



お知らせ

- 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/contact/

