



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防止のため、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は、当日の参加をお控えいただくようお願いします。

スポーツコンディショニング講座

～コンディションを整えるとは？～

体幹を中心に、基礎的な身体運動能力を高めることを目的とした「スポーツコンディショニング」を、実技を交えながら言葉の意味から学びます。

日時 6月26日(土)午前10時～正午

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 スポーツ活動をしている方、スポーツ活動を支えている方(16歳以上)。

内容
◆コンディションを整えるとは？
◆筋肉の機能を考える
◆オーバートレーニングに注意するほか

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 6月4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、6月7日(月)から電話で先着順に受け付け。



講師

宮下 智氏
(帝京科学大学 大学院 教授)

帝京科学大学大学院 医療科学研究科総合リハビリテーション学専攻教授。医学博士。専門分野は、応用健康科学、スポーツ科学、動作分析学、リハビリテーション医学、運動生理学。

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



スポーツ指導者スキルアップ講習会

運動あそびと体力向上トレーニング(子どもの運動あそび)

あそびを通して楽しみながら様々な動きを体験することは幼児期の体力向上に効果的です。「3つの密」を避けながら行う運動あそびの紹介や指導のポイントなど、講義と実技を交えて学びます。

日時 7月3日(土) 午前10時～午後3時(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 主に幼児の運動指導やあそび支援に携っている方

内容
◆運動あそびのねらいと効果、プログラム紹介
◆プログラムづくりワークショップ

※「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)。

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

締め切り 6月4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、6月7日(月)から電話で先着順に受け付け。



講師

篠原俊明氏
(共栄大学 専任講師)

◆スポーツ庁「運動部活動改革プラン スポーツ・レクリエーション活動部創設事業」プロジェクトメンバー◆スポーツ庁「子供の体力向上課題プロジェクト」プロジェクトメンバー(2016年～2018年)

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！

昭和の家<平田邸>春の訪れはフルートとヴァイオリンの調べにのって

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。今回、昭和の家<平田邸>での演奏(無観客)動画を配信します。施設の魅力と素敵な音色をお楽しみください。

出演

【フルート】森岡有裕子氏

【ヴァイオリン】森岡 聡氏

「愛の挨拶」「小犬のワルツ」「日本の四季メドレー2」など、姉弟ならではの息の合った演奏の様子をご覧ください。



昭和の家<平田邸>



施設の雰囲気に合った演奏

動画の閲覧はこちら



読み語りキャラバンin学びピア21

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)

定員 30人(先着順)

費用 無料

申込方法 電話または申し込みフォームで受付中



前回の様子

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



問い合わせ

文化活動支援課
☎5813-3731
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。
■ほかにも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。

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

