



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いたします。

あだちウエルネスカレッジ ～コロナ禍における食のエッセンス～



講師 堀口泰子氏(栄養士、健康・食育シニアマスター、食アスリートシニアインストラクター)

スポーツクラブ専属栄養士を経て独立。栄養講座や講演を中心に、食事相談や特定保健栄養指導にも従事し、離乳食から介護予防まで食を通じた様々な健康食育活動を行う。料理家としても活躍し、レシピ本も手がける。

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



コロナ禍で、ステイホームの時間が増え、家庭での食事がもたらす健康への影響が大きくなっています。コロナ禍を元気に乗り切る「食」のエッセンスを学びます。

日時 12月8日(水)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 16歳以上の方

内容 ちょっとしたコツで意外と簡単、バランスの良い食事 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

※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代えさせていただきます。

締め切り 11月8日(月)

※定員に満たない場合は11月9日(火)から電話で先着順に受け付け

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 12月12日(日) 午後1時～5時30分

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代えさせていただきます。

締め切り 11月8日(月)

※定員に満たない場合は11月9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



「コンサートinミュージアム」動画配信! BUOY ～詩と声と音の見せる景色～

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。今回は、廃きよを改装し、先鋭的なアートを発信する「BUOY」でのパフォーマンス(無観客)動画を配信します。それぞれ个性的で趣のあるカフェやギャラリー、劇場など、施設の魅力が詰まった映像と合わせてお楽しみください。

ギャラリーでの詩の朗読



出演 黒川武彦氏(上)
渡邊邦彦氏(中)
日野あかり氏(下)

作品 宮沢賢治「春と修羅・序」
山之口獏「生活の柄」
中原中也「サーカス」ほか

カフェでの黒板Writing



出演 稲継美保氏
作品 尾形亀之助「雨になる朝」より抜粋

劇場での演奏・ダンス



出演 かさねぎリストバンド
◆ピアノ、ギター、フルート、ボイス、パーカッション、シンセサイザーなど、総勢10名によるアンサンブルバンド

動画はこちら➡



コンサートinミュージアム こちらの作品も配信中!

◆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～

◆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～



←動画はこちら

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/>

