



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ています。

## スポーツコンディショニング講座 ～市民ランナーのためのケガをしない走り方～

市民ランナーの皆さんが、楽しくランニングを続けるために、ケガを防止する走り方、パフォーマンスの向上や、セルフケアなどを学びます。講義中心の講座です。

**日時** 8月5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、スポーツ活動を支援している方(16歳以上)

**内容**

- ◆ケガを防ぐ走り方
- ◆パフォーマンス向上のために
- ◆セルフケアとトレーニングほか

**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** 7月8日(金)

※当選者のみ、7月15日(金)までに、ハガキまたはメールをお送りいたします。

※定員に満たない場合は、7月11日(月)から電話で先着順に受け付け。



**講師**

西田隆維氏(一般社団法人シャイニング代表理事)

元陸上選手、俳優。第50回別府大分毎日マラソン優勝、カナダエドモントン世界陸上マラソン日本代表。

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



## 子どもの未来応援コンサート in わたなべ音楽堂<ベルネザール>

子どもたちに、素敵なサロンホールでプロの迫力ある生演奏をお届けします。弦楽器の魅力が詰まったクラシック音楽や聴いたことのある楽しい曲、楽器のお話など盛りだくさん。心ときめく夏の思い出づくりに、ぜひお越しください。

**日時** 8月21日(日)

**第1回** 午後1時30分～2時15分(開場:午後1時)

**第2回** 午後3時30分～4時15分(開場:午後3時)

**場所** わたなべ音楽堂<ベルネザール>(中央本町4-12-5)

**出演**

【チェロ】 西山健一氏

【ヴァイオリン】 富沢由美氏

【ピアノ】 清田千絵氏

**曲目**

モーツァルト/トルコ行進曲、ブラームス/ピアノ三重奏曲第3番より第1楽章、スタジオジブリより「旅立ち」「となりのトトロ」、パプリカ ほか

**対象** 小・中学生(保護者同伴)

**定員** 各回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

※保護者1人につき、小・中学生3人以内(ただし中学生のみの場合、保護者の同伴がなくても申し込み可)。

※重複申込不可

**締め切り** 7月12日(火)

◆当選者のみ、7月20日(水)までに、ハガキ(入場券)を発送いたします。

※定員に満たない場合は、7月13日(水)から電話で先着順に受け付け。

申し込み・問い合わせ

文化活動支援課  
☎5813-3731  
平日 午前9時～午後5時



## 足立ジュニア吹奏楽団 新入団員募集中♪

足立ジュニア吹奏楽団は、足立区内の小学4～6年生を中心に、活動している楽団です。

木管・金管・打楽器・指揮者の先生が、基礎から指導します。

一緒に演奏を楽しみませんか?

**練習日** 毎週水曜日 午後5時30分～7時30分、土曜日 午後1時30分～4時30分(変更する場合あり)※要送迎

**練習場所** 島根小学校(島根3-28-11)ほか

**対象** 小学4～5年生(区内在住・在学)

**費用** 月謝(月3,500円)、楽団友の会費(年12,000円)、Tシャツ、教則本、夏合宿費用など

※楽器・団服は原則貸与します。



第32回定期演奏会の様子

※入団または見学をご希望の方は、お問い合わせください。



申し込み・問い合わせ

文化活動支援課  
☎5813-3731  
平日 午前9時～午後5時



西山健一氏



富沢由美氏



清田千絵氏

## 見守りスタッフ募集動画 配信中!

あだち放課後子ども教室では、見守りスタッフの募集動画を配信しています。

放課後子ども教室の意義とともに、スタッフ活動のやりがいや子どもたちの声をまとめました。スタッフ活動に興味のある方は、ぜひご覧ください。

問い合わせ

放課後子ども教室担当  
☎5813-3732  
平日 午前9時～午後5時



スタッフ活動の様子

## 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/>

