



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ています。

## あだちウエルネスカレッジ ～身体の左右差を整え姿勢を改善しよう～

正しい姿勢を保つことで、皆さんのメリットが得られます。アスリートを支えるアスレティックトレーナー(ATC)から、身体のケアとモビリティエクササイズ(関節の可動性を高める運動)について、実技を中心に学びます。

**日時** 10月25日(火)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** 16歳以上の方

**内容**

◆体の動きについて

◆モビリティエクササイズとストレッチ(実技)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** 10月7日(金)

※当選者のみ、10月17日(月)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、10月11日(火)から電話で先着順に受け付け。



講師 **加古 円氏**  
(Lotus Sports Performance 代表)

<講師プロフィール>

イースタンシントン大学スポーツ医学・アスレティックトレーニング専攻卒業。ラグビーの現場を中心にトレーナー活動後、2021年より、フィギュアスケート選手やバレエダンサーなどのトレーニングおよびケガからの復帰トレーニングを指導。

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



## 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。赤ちゃんから大人まで楽しめる大型絵本の読み語りや手遊びなどを行います。当日のプログラムをどうぞお楽しみに。

**日時** 10月13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** 40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



前回の様子(大型絵本)

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



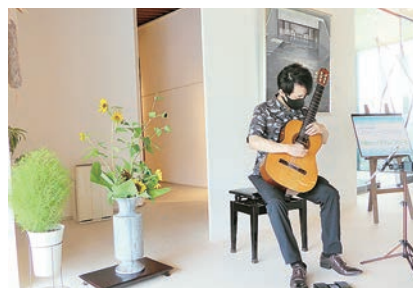
## 「子どもの未来応援アウトリーチコンサート」 ～心に響く、豊かな音楽体験を～

みなさんは「アウトリーチ」という言葉をご存知でしょうか?音楽におけるアウトリーチとは、普段音楽に触れる機会が少ない人々に働きかける活動のことをいいます。

「子どもの未来応援アウトリーチコンサート」は、プロの演奏家が身近な場所へ出向き、間近で迫力ある生演奏を披露します。加えて、楽器や曲の話をするなど、子どもの興味関心や意欲を高め、豊かな感性を育むきっかけになることを目的とした取り組みです。

これまで中学生へ向けたクラシックギターの演奏、親子で聴くチェロのコンサートやオカリナとギターの共演、小・中学生を対象としたヴァイオリン・チェロ・ピアノの三重奏などをお届けしました。

これからも様々な場所で、子どもの心に響くコンサートを開催していきます。



美術館に広がる豊かなメロディ



素敵な音色に癒されるひととき



親子で感じる音楽の魅力



深みのある本格的なクラシックを満喫

問い合わせ

文化活動支援課  
☎5813-3731  
平日 午前9時～午後5時

## あだち放課後子ども教室 見守りスタッフ募集中



スタッフの活動の様子を動画で配信中です。興味のある方は下記までお問い合わせください。

動画はこちら▶



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

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/

