



## スポーツコンディショニング講座 ～ウォーミングアップの一工夫でケガを予防～

スポーツを行う皆さんが、生涯にわたり楽しく安全に活動を継続できるよう、モビリティエクササイズとコアエクササイズを取り入れましょう。アスレティック・トレーナーによる実技中心の講座です。

**日時** 6月16日(金)午後7時～9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** 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)

**定員** 40人(抽選)

**費用** 無料

**申込方法** 電話または申込フォーム

**締め切り** 5月10日(水)

※当選者のみ、5月18日(木)まで



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

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、5月11日(木)から電話で先着順に受け付け。

申込フォーム  
はこちら



**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(小学生の運動あそび)

子どもの体力向上のためには、多様な動きを効果的に取り入れることが大切です。子どもたちが楽しみながら積極的に体を動かす“運動あそび”の紹介や指導ポイントなどを学びます。

※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、2単位取得できます。

**日時** 6月11日(日) 午後1時～5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** 主に小学生の運動やスポーツ指導に携っている方、今後指導を希望する方など

**定員** 30人(先着順)



**講師**  
篠原俊明氏  
(共栄大学専任講師)

**費用** 無料

**申込方法** 5月1日(月)午前9時から電話または申込フォーム

申込フォーム  
はこちら



**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」 わたなべ音楽堂<ベルネザール>～新緑の風薫る音楽会～

区内5カ所の民間文化施設でコンサートなどをお届けしているコンサートinミュージアム。今回は美しい木造建築の音楽ホールわたなべ音楽堂に、サクソフォンの華やかな音色が響きます。

**日時** 6月17日(土)

**第1回** 午後1時～2時20分

**第2回** 午後4時～5時20分

**場所** わたなべ音楽堂<ベルネザール>(中央本町4-12-5)



**出演** ヴィーヴ!サクソフォン・クワルテット

**対象** 16歳以上

**定員** 各回50人(抽選)

※18歳以下、優先枠あり

**費用** 1,000円、18歳以下無料

**申込方法** ハガキまたは申込フォーム。ハガキの場合、①わたなべ音楽堂②申込回(第1回または第2回)③氏名・ふりがな④年齢⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦申込人数(1人または2人)[同伴者の氏名、年齢]を記入し、郵送。

※重複申込不可

**締め切り** 5月9日(火)必着

◆当選者のみ、5月17日(水)までにハガキ(入場券)を発送します。

申込フォーム  
はこちら



**申し込み・問い合わせ**

公社/文化活動支援課

〒120-0034 千住5-13-5

学びピア21 4階

☎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」活動説明会

あだち放課後子ども教室では、「見守りスタッフ」を募集しています。

説明会では、事業案内と、子どもたちの様子やスタッフ活動を紹介した後、活動日などの詳細を伺います。

**日時** 5月29日(月)午前10時～11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** 子どもたちの健全育成に情熱を持ち、安全・安心に過ごせるための見守り活動が行える方。一

年を通じて校庭などでの見守りに対応できる方(18歳以上/高校生不可)。

**申込方法** 電話または申込フォーム

**締め切り** 5月26日(金)

申込フォーム  
はこちら



**申し込み・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/>

