

新たなシーズンを迎えた皆さん、学んでますか？

あだち
では



び

の

チャンスが

毎月



生まれています。

足立区の生涯学習施設やスポーツ施設では、一年中様々な催しを行っています。子どもや親子、シニアの方まで気軽に参加できるものがたくさんあります。区内のあちこちで、毎月、約150もの新しい講座や教室を開催していますので、きつとすぐ近所に、あなたにピッタリの催しが見つかるはずですよ。うららかな春に、新しい「学び」を見つけていきましょう！



1 舎人地域学習センター

住所 舎人一丁目3番26号
電話 03-3857-0008



ベビーマッサージ

マッサージで赤ちゃんのご機嫌や寝つきが良くなります。当センターでは、お子様の月齢に合わせて様々な講座をご用意し、子育て奮闘中のパパ・ママを応援しています！

- 妊娠中の方向けエクササイズ ●親子体操(赤ちゃん編・お父さん編) ●親子ヨガ ●親子農業体験 ●子ども体操 ●小学生向け(工作等体験教室・英会話・科学教室) ●ウォーキング ●卓球 ●将棋 ●囲碁 ●寄席 ●パソコン ●歌声ひろば ●シニア向け体操 ●ペラダ菜園 ●源氏物語ほか

2 鹿浜地域学習センター

住所 鹿浜六丁目8番1号
電話 03-3857-6551



鹿浜うたごえサロン

ボランティアのピアノ伴奏で童謡や懐メロなどを楽しく歌っています。たくさんの方の講座や図書館の無料イベントにお待ちしています！

- 寄席 ●地域歴史講座 ●グリーンカーテン ●書道と篆刻 ●寄り道サロン(フラワーアレンジ、アロマ、ハーブティ) ●将棋 ●太極拳 ●ヨガ(大人・ベビー) ●ラテエクスサイズ ●フラダンス ●ウォーキング ●バスケ(女子・キッズ) ●体操(親子・ちびっこ・子ども) ●パパと一緒にのびのびサロンのほか

3 江北地域学習センター

住所 江北三丁目39番4号
電話 03-3890-4522



「年忘れ健康お笑いライブ」教室

独り漫談やバルーンワーク、手品等高齢者向けにお笑い芸人たちによるショーを行ったあとは、座ったままでもみんなが踊れる振り付けを覚えました。

- 中国語入門 ●男性向けエクササイズ ●ペリダーダンス ●はじめてのジャズダンス ●スポーツ吹矢 ●体操ピラティス ●江北五色桜ウォーキング ●江北囲碁サロン ●健康麻雀サロン ●クラシックバレエ(子ども向け・大人向け) ●フルート(小学生向け・大人向け) ●キッズチアダンスほか

4 新田地域学習センター

住所 新田二丁目2番2号
電話 03-3912-3931



はじめてのノルディックウォーキング

2本のポールを使って、初夏の日差しの下、荒川の土手をウォーキング！心も体もリフレッシュして、歩く楽しさを満喫しました。

- 中国語 ●パステル画 ●手づくりリッパ教室 ●足立区のおいしい給食づくり ●コンテナ野菜栽培 ●加賀ゆびぬぎ ●親子運動あそび ●親子クッキング ●親子英会話 ●カップケーキキャンドルづくり ●ノルディックウォーキング ●子どもモダンバレエほか

5 スイムスポーツセンター

住所 西保木間四丁目10番1号
電話 03-3850-1133



こども水泳

夏に向けて、楽しく、しっかりと泳ぎを覚えらるる教室です。このほか、プール以外でも、小さなお子様から高齢の方まで楽しめる講座や運動プログラムをご用意しております！

- アクアエクササイズ ●マスターズ水泳トレーニング ●水中ウォーキング ●初級・中級水泳 ●着衣水泳講習会 ●4泳法シリーズ ●親子水泳 ●親子水遊び ●親子体操 ●わんぱく体操 ●トランポリン(親子・小学生) ●エアロビクス ●ヨーガ ●ママピクス ●シェイプアップウォーキング ●体すっきり！盆踊りほか

あだちにはいつでもだれにでも学びの場がある

春は始まりの季節。今こそ何かを学び始めたいと思っている方も多いのでは？ 区内の生涯学習施設やスポーツ施設では、皆さまの“学び”をお手伝いする、さまざまな講座やイベントを開催しています。自分にピッタリの“学び”を見つけて、ライフアップしてみませんか？ また、あだちの学びの場は、気の合う人と出逢える交流ステーションでもあります。“学び”を通して、地域の絆も深めてみませんか？

8 竹の塚地域学習センター

住所 竹の塚二丁目25番17号
電話 03-3850-3107



楽しくストレッチ体操

気持ちよく筋肉の伸びを感じながら、日頃の運動不足やストレスの解消をしましょう。当センターでは、1期につき7～10回を、年間5期行います。是非ご参加ください。

- ステンシル ●園芸 ●寄席 ●パパママサロン ●サークル体操 ●カラオケ発表会 ●ことばの力vol.6 ●体操(親子・一般・60歳以上)ほか

9 梅田地域学習センター

住所 梅田七丁目33番1号
電話 03-3880-5322



元気いきいき体操

おおむね60歳以上の方を対象に、ボールなどの器具を使ったり、リズム体操を行ったり、楽しく健康を保持するための教室です。ほかにさまざまな教室を開催しています。

- 梅田寄席 ●宅建 ●行政書士 ●福祉住環境コーディネーター ●スポーツタックル入門 ●防犯講座 ●各種料理教室 ●乳幼児向け講座 ●サロン ●武術太極拳 ●エアロビクス ●ヘルシーストレッチ体操 ●ウォーキング&ストレッチ ●ころばえ体操 ●体操(親子・ちびっこ・子ども)ほか

10 千住スポーツ公園

住所 千住緑町二丁目1番1号
電話 03-3879-7643



ママピクスB

お子様(1歳児)と色々な音楽に合わせて身体を動かし、運動不足、ストレスを解消しましょう。5カ月～1歳児のAコースもあります。

- ママピクス ●親子ピクス ●わいわいエアロビクス ●楽々からだ調整 ●フィットセラピーピクス ●千住スポーツ公園の催しの申し込みは、総合スポーツセンター(※68階)へ



いっぱいあるなあ

11 千住温水プール

住所 千住三丁目30番地
電話 03-3882-2601



アクアビクスタイム

水中での運動は陸上比べて、関節への負担が少なく、水の抵抗により適度な負荷がかかります。泳ぐだけではもの足りない方、楽しくシェイプアップしたい方におすすめて♪

- 水中ウォーキング ●初中級水泳 ●たのしい水泳 ●はじめてクロール ●はじめて平泳ぎ ●成人初めて水泳 ●親子水遊び ●小学生水泳 ●アクアビクスタイム ●ワンポイントレッスン ●のびのびストレッチタイム

12 生涯学習センター

住所 千住五丁目13番5号
電話 03-5813-3730



男組教室 男性の密かな楽しみフラワーアレンジメント体操

「男性だけでなく、気兼ねなく楽しめますね。」講師の指導のもと、自分でイメージした形に花をカットしてアレンジ。普段は数居の高いフラワーアレンジを楽しんでいただきました。

- 福祉住環境コーディネーター3級 ●歴史(日光街道 歴史と自然を訪ねて 千住宿から関ヶ原田園) ●太極拳 ●ヨガ ●ゴスペル ●歌声ステーション ●オカリナ ●パソコン ●高齢者のための携帯電話の使い方 ●親子ふれあい居場所サロン ●小・中学生学習応援ほか

13 平野運動場

住所 平野二丁目12番1号
電話 03-3883-8079



冬の寒さに負けない「かんたん体力づくり」

身体を動かして健康に！足立区オリジナルの体操「あだち・らくらく体操」の他、身体を動かしながらの脳トレ等を行いました。24年度も企画しております。

- ノルディックウォーキング

15 花畑地域学習センター

住所 花畑四丁目16番8号
電話 03-3850-2618



親子クッキング ハンパークを作ろう！

食の大切さ、料理の楽しさを知ってほしいという思いで開催している「親子クッキング」。楽しそうに料理をしている姿は本当に微笑ましいです。

- コーラス ●手作りリッパ ●生け花 ●ハワイアンキルト ●相続の基礎 ●食育 ●科学実験ボランティア養成 ●フラメンコ ●元気いきいき体操 ●ヘルシーエクササイズ ●親子体操 ●トランポリン(親子・子ども) ●子ども空手ほか

16 総合スポーツセンター

住所 東保木間二丁目27番1号
電話 03-3859-8211



こども体操

小学生対象。マットやボール等を使った体操やコミュニケーションゲームを盛り込み、楽しみながら運動能力向上を目指します。

- 体幹ボール ●フットセラピーピクス ●エアロビクス ●ボディシェイプ(託児者も有り) ●トランポリン(親子・子ども) ●障がい者ちびっこトランポリン ●体操(親子・子ども・ちびっこ) ●コロコロコン柔道 ●小学生柔道 ●小学生合気道 ●サッカー(キッズ・幼児) ●チア&バトンほか

17 保塚地域学習センター

住所 保塚町7番16号
電話 03-3858-1502



命を救う「普通救命講習会」の技能認定証をもらおう！

事故や災害など、万に備えて救命スキルを習得しましょう！人工呼吸や胸部圧迫(心臓マッサージ)、AEDの使用など救命に必要な知識を学びます。

- アロマでハンドマッサージ ●ベビートニックサロン ●ママとベビーのおしゃべりサロン ●ママのためのおしゃべりベビーマッサージサロン ●将棋ひろば ●囲碁ひろば

18 佐野地域学習センター

住所 佐野二丁目43番5号
電話 03-3628-3273



楽しむハンドメイド ～初めて編み物 カギ針で編むミニバッグほか

ぬくもり溢れる手芸を通じ、母から子へ世代を繋げる「楽しむハンドメイド」講座シリーズ。体験できるのは当センターだけ！一度のぞいてみませんか？お子様連れも大歓迎です。

- 楽しむハンドメイド ●親子英語 ●親子工作 ●親子ふれあいストレッチほか

19 東和地域学習センター

住所 東和三丁目12番9号
電話 03-3628-6201



ヘルシーエクササイズ

トリムボールやフープ等を使用して、健康維持・増進を図っています。4月からは場所を学習室に移し、ストレッチ、リズム体操を多めに取り入れていきます。

- 寄席 ●将棋大会 ●メンタルヘルス ●料理 ●トランポリン ●親子体操

20 東綾瀬公園温水プール

住所 東綾瀬三丁目4番1号
電話 03-5616-2500



3・4歳児水泳

水あそびや水慣れを楽しみに行い、水への恐怖心を除きながら元氣よく水泳をしています。その他、たくさんの講座をご用意しています。

- 成人水泳 ●水中ウォーキング ●親子水遊び ●小学生水泳 ●3・4歳児水泳 ●4～6歳児水泳 ●50歳からの貯蓄体操 ●子どもリズム ●ベビーマッサージ&リミック ●ワンポイントレッスン ●アクアエクササイズ ●マスターズ水泳 ●パークで筋トレ

もっと“学び”の情報を知りたい方は
まなボー 検索
そご覧ください。

<http://www.kousya.jp/manabi/>

あなたにピッタリの“学び”が検索できます

「まなボー☆」くんからの「春のおたより」

足立区の生涯学習情報を検索するためのホームページなんだ。いろんな“学び”の情報が掲載されているから、ぜひ見てみてね！
「あだち学び情報館“まなボー☆”」では、こんなことが出来るよ

1. イベント・講座が探せます！
2. 施設が探せます！
3. 出前講座「あだち“学び”応援隊」が探せます！
4. 指導者、サークルが探せます！
5. 自由研究・ふれあいまつりなど、たくさんの特集ページが見られます！

活動の支援をします

区民の皆さんの手で創り上げる「歓喜の演」をはじめ、音楽活動や伝統芸能、表現芸術教育にいたるまで、公社では、区民の皆さんのさまざまな文化芸術活動を応援しています。

文化芸術活動を通して、皆さん一人ひとりに「生きがい」や「仲間との絆」

が育まれ、新たな足立区の文化の創造とさらなる地域コミュニティの拡がりにつながっています。



音楽・寄席を出前します

小学校や福祉施設にお邪魔して、コンサートや寄席をお届けしています。

先生に聞いてみました!

旧本木東小学校 音楽専科 清水亜希子先生

子どもたちの表情がとても輝いていたのを見て「大成功だったな」と確信しました。今回のようにチェロの振動など“体感”することが音楽にはとても大事だと学びました。「自分の頭の中では大スcoopでした」という児童の感想がとても印象的で、普段めったに見られない楽器と音楽に間近で出会えたことの感動をなんとか伝えようとしたのだと思います。授業の始めにチェロの曲を聴かせると、落ち着いた様子がみられるようにもなりました。コンサートの前後では、児童の中にある音楽の印象が随分違っているのだな、と感じています。



▲林家たけ平さんの落語



▲鏡味三千代さんの太神楽

講座・催し物がきっかけでこんな活動をしています。

音・人・まちの「縁」を結びます



※アートアクセスあだち「音まち千住の縁」URL=<http://aaa-senju.com/>

公社主催の「スチューデントプロデュースコンサート」に参加した学生スタッフ、丸田実季さん。現在は、アートアクセスあだち「音まち千住の縁」※のスタッフとしても大活躍しています。

まちの人たちとのふれあいから手作りコンサートやオリジナルソングを創り上げていった経験は、今でも彼女の中でしっかりと生きています。



「おはなし」を届けます

子育て中は、育児サークルで様々な活動に携わっていた鷺沼あかねさん。公社主催の「読み読みのためのボイストレーニング」講座を受講し、「私のやりたかったことは、声に出して読むことだ」と確信したそうです。その頃、東日本大震災が起これ、子どもたちに読み読みの活動に関われたらという思いを強くしました。

今は、朗読サークル「あかまんま」に所属し、狂言にも挑戦。4月に竹の塚地域学習センターで開催される「ことばの力 vol.6」にも出演します。これからも、声で「おはなし」を届けますと笑顔で語っています。



公益財団法人足立区生涯学習振興公社は、生涯学習を推進し、生き生きとした地域社会を築くことを目的としています。

- 1 「あだち放課後子ども教室」の運営を支援しています。
 - あだち放課後子ども教室は、子ども達の放課後の安全で安心な居場所をつくる足立区の重点プロジェクトのひとつです。
 - 平成19年度よりスタートし、現在、区内の全小学校で開催しています。
- 2 地域での文化・スポーツ・学習活動の機会提供、学習情報の提供を行っています。
- 3 地域団体の自主活動を支援し、人材育成を行っています。