



### 第9回 あだちウエルネスカレッジ ～食 × 運動でカラダづくり・スタミナづくり！～



運動効果を高める食事やカラダづくりのための栄養摂取方法とは？ベストコンディションを作るためには、いつ・何を・どれくらい食べれば良いのか？スポーツ栄養士から「運動と栄養」について学びます。

**日時** 3月17日(土) 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** スポーツ活動実践者・指導者およびスポーツ活動支援者など  
**内容** ◆スポーツと食事の関係(運動・栄養・休養のバランス)  
◆まちがいだらけの食事は…  
◆運動に合わせた栄養補給のタイミング  
◆知らないと損するサプリメント など



馬淵 恵氏

**講師** 馬淵 恵氏 (一般社団法人食アスリート協会主任講師)

**定員** 60人(抽選) **費用** 無料

**申込方法** 往復ハガキに①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④電話番号  
⑤スポーツ活動歴を記入し、郵送。2月19日(月) 必着  
※一人1通、重複申込不可

#### 【講師プロフィール】

[資格] 日本体育協会公認スポーツ栄養士、日本健康食育シニアマスター  
[経歴] 共立女子大学食物学科管理栄養士専攻を卒業後、フリーの管理栄養士として大手エステ、行政、病院、企業での生活習慣病、ダイエットなどで延べ3万人以上の方の食サポート経験を有す。現在、プロ野球選手、トップアスリート、実業団チーム、高校大学のチームなど数多くのアスリートの食と栄養をサポートしている。

### 子ども学講座 ～思春期のコミュニケーション～ <2日制>

思春期の子の対応に戸惑っていませんか。反抗的、精神的不安定など、中高校生の心理面の特徴を知り、スムーズにコミュニケーションをとるための技術などについて、ワークショップを交えてお話を伺います。

**日時** 3月6日(火)・13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** 思春期の子どもを持つ保護者および地域で子どもと関わっている方 など

**内容・講師**



回	内容(テーマ)	講師・プロフィール
1	「なぜあなたはそうなの？」 思春期を知ろう	藤後悦子氏 (東京未来大学 教授) 臨床心理士、スクールカウンセラー 専門はコミュニティ心理学
2	子どもに寄り添う コミュニケーション技術	磯 友輝子氏 (東京未来大学 准教授) 専門は対人社会心理学、対人関係を 良好にするためのスキルについて研究

**定員** 30人(先着順) **費用** 無料

**申込方法** 2月1日(木) 午前9時から電話またはハガキ。  
ハガキの場合は、①講座名 ②氏名(ふりがな)  
③電話番号を記入し郵送

#### 申し込み・問い合わせ

(公財) 足立区生涯学習振興公社 学習・スポーツ事業課  
〒120-0034 千住5-13-5 学びピア21 4階 ☎5813-3735 平日午前9時～午後5時

「あだち放課後子ども教室」は区内の小中学校で、地域の方(スタッフ)の見守りのもと子どもたちが遊びや読書など自主的に活動する場です。



今月のテーマ

「あだち放課後子ども教室」は  
こんなところ



放課後の小学校から、子どもたちの元気な声が聞えてきます。区内すべての小学校で開催している「あだち放課後子ども教室」(以下、放課後子ども教室)とは、どんなところなのでしょう。

#### ●放課後もそのまま学校で！

各クラスの帰りの会が終わると、大勢の子どもたちが校内にある放課後子ども教室の受付に集まってきます。ランドセルを置いて名札をつけ、それぞれの活動を開始します。放課後子ども教室は、登録申し込みをすれば、放課後もそのまま学校で過ごすことができます。



のびのび遊ぶ子どもたち

#### スタッフを募集している放課後子ども教室があります。

スタッフは、各学校の実行委員会から選任された地域の協力者です。児童の受付や安全のための見守りなど、子どもたちの活動を支援しています。詳しくはお問い合わせください。

放課後子ども教室担当 ☎5813-3732 平日 午前9時～午後5時



#### ●自主的な活動の場！

鬼ごっこ、サッカーや一輪車など、子どもたちは広い校庭や体育館でのびのびと遊んでいます。また、図書室で友達と本を読んだり宿題をしたり、教室でドミノ倒しやブロック玩具に集中している子もいます。放課後子ども教室では、子どもたちが自分で活動内容を決め、思い思いの放課後を楽しんでいます。



図書室で友達と一緒に宿題

#### ●地域の方々があたたかく見守り！

放課後子ども教室は、各校の地域の方々がスタッフとして子どもたちの活動を支援しています。遊具の準備や子どもへの声かけ、ケガをしたときの手当てや保護者への連絡など、スタッフは子どもたちが楽しく安全に過ごせるように、また、健やかな成長を願って、日々活動をあたたかく見守っています。



スタッフとお話も楽しい

対象学年、実施日や終了時刻などの開催内容は、各校の放課後子ども教室によって異なります。詳しくは、学校から配布される登録申込書、または公社のホームページをご覧ください。



### 公益財団法人 足立区生涯学習振興公社 非常勤職員募集

詳細はホームページをご覧ください

**対象** 高校卒業程度の学力を有し、基礎的なパソコン操作ができる方 **職務内容** 事務補助 **採用条件** 勤務時間週30時間(週4日勤務) 社保・有給あり  
**雇用期間** 1年契約(更新あり) **採用人数** 5名 **報酬** 月額18万6千円、通勤手当支給(限度額あり) **選考方法** ①書類審査(履歴書、作文「志望理由と自己PR」800字程度) ②3月1日(木) 面接およびパソコン実技 **採用予定日** 平成30年4月1日 **応募期間** 2月7日(水)～16日(金) 必着、持参または郵送  
**申し込み・問い合わせ** 企画総務課 〒120-0034 千住5-13-5 学びピア21 4階 ☎5813-3724 平日午前9時～午後5時