



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を防止するため、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、当日の参加をお控えいただくようお願いいたします。

## あだちウエルネスカレッジ ～歩行を支える安定した体幹を学ぼう！～

健康のためにウォーキングをしている方を見かけます。お尻や太ももを意識して歩いていると思いますが、しっかりした「体幹」を使って歩くと、さらに体の運びに無理がない、スムーズな歩きになります。今回、歩行はもちろん、日常生活の基本動作をはじめとする運動能力の基礎能力を高める「体幹の安定」について学びます。

**日時** 2月20日(土)午前10時～11時30分

**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

**講義内容**

◆体幹を安定させるには

◆効率的な体幹機能向上とは

**定員** 50人(抽選) **費用** 無料



**講師**

宮下 智氏  
帝京科学大学・  
大学院 教授

帝京科学大学大学院 医療科学研究科総合リハビリテーション学専攻教授。医学博士。専門分野は、応用健康科学、スポーツ科学、動作分析学、リハビリテーション医学、運動生理学。

あだちウエルネスカレッジの申し込みはこちら



## 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(子どもの運動あそび)

あそびを通して楽しみながら様々な動きを体験することは幼児期の体力向上に効果的です。「3つの密」を避けながら行う運動あそびの紹介や指導のポイントなど、講義と実技を交えて学びます。

**日時** 2月6日(土) 午前10時～午後3時(昼休憩1時間あり)

**場所** 千寿本町小学校 体育館(千住3-30)

**対象** 主に幼児の運動指導や遊び支援に携わっている方

**内容**

◆運動あそびのねらいと効果、プログラム紹介

◆プログラムづくりワークショップ

**定員** 30人(抽選) **費用** 無料

※「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、単位が認められています(本講座は2単位となります)。



**講師**

篠原俊明氏  
東京未来大学  
専任講師

「(一社)日本トップリーグ連携機構 ボールで遊ぼう」講師。スポーツ庁「子供の体力向上課題プロジェクト」プロジェクトメンバー(2016年～2018年)。

スポーツ指導者スキルアップの申し込みはこちら



**申込方法** 電話または申し込みフォーム ※当選者の発表は、ハガキの発送またはメールの送信をもってかえさせていただきます。

**いずれも 締め切り** 1月12日(火) ※定員に満たない場合は、1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** 公社/学習・スポーツ事業課 ☎5813-3735 平日 午前9時～午後5時

## 令和3年度足立ジュニア吹奏楽団新入団員募集 プロの音楽家が丁寧に楽しく指導!

楽譜が読めなくても大丈夫!木管・金管・打楽器の先生がわかりやすく指導します。3密に気をつけて練習しています。

**練習日** 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 ※要送迎

**定員** 30人(抽選)

**締め切り** 令和3年3月末まで

※定員に達しない場合、通年募集

**費用** 月謝(月3,500円)、楽団友の会費(年12,000円)、教則本、夏合宿費用など ※練習見学、楽団説明は随時実施

**練習場所** 島根小学校(島根3-28-11)ほか

**対象** 令和3年度、小学4～5年生の児童(区内在住・在学)

※6年生は要相談



少人数に分かれてじっくり練習

足立ジュニア吹奏楽団の申し込みはこちら



## ブラスキッズ(小学3年生)募集 足立ジュニア吹奏楽団と一緒に演奏しよう!!

足立ジュニア吹奏楽団と一緒に演奏体験をする(主に太鼓・鉄琴・木琴)児童を募集します。

**対象** 区内在住・在学の小学3年生

**費用** 参加費無料(1,000円程度の消耗品費負担の場合あり)



丁寧に音をたしかめて練習

**定員** 10人(抽選)

**締め切り** 1月22日(金)

**説明会** 1月30日(土)午後2時

**場所** ギャラクシティ(栗原1-3-1)

**練習日** 1月30日(土)から3月末までの土曜日(5回程度)

**持ち物** 筆記用具・上履き

※説明会・練習日いずれも保護者同伴



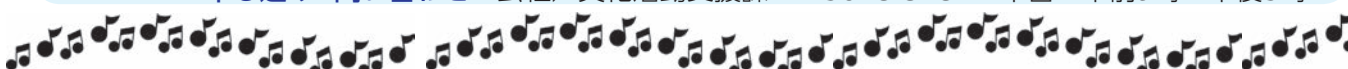
足立ジュニア吹奏楽団との合奏



ブラスキッズ募集の申し込みはこちら

**いずれも 申込方法** 電話または申し込みフォーム

**申し込み・問い合わせ** 公社/文化活動支援課 ☎5813-3731 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。
- (公財)足立区生涯学習振興公社は1月4日(月)から年始業務を開始します。

当公社に関するお問い合わせはこちら

☎https://www.kousya.jp/contact/

