



## スポーツコンディショニング講座

### ～パフォーマンス向上のための最新コンディショニング論～

筋温上昇と、神経伝達をスムーズにするウォーミングアップ。目的を正しく理解しないと間違った方法を行ってしまいがちです。ケガなく楽しくスポーツを続けるための“コンディショニングの最前線”を学びます。

**日時** 2月3日(土) 午前10時～正午

**場所** 生涯学習センター5階 研修室4 (千住5-13-5 学びピア21)

**対象** スポーツ活動実践者、  
またはスポーツ活動を支えている方など

**内容** ◆コンディショニングの理論  
◆ウォーミングアップ&クールダウンの目的や方法  
について

◆ケガの予防につながるカラダの調整方法 など

**講師** 一原克裕氏 (NPO 法人 スポーツセーフティージャパン)

**定員** 35人 (先着順)



一原克裕氏

#### 【講師プロフィール】

2012-2014…MLB シアトルマリナーズでマイナーリーグアスレティックトレーナーとして3シーズン(ルーキー、シングルA、トリプルA)で働く、その間に第3回WBCで中国代表アスレティックトレーナーとして帯同  
2015…アスレティックトレーナーとして、早稲田大学米式蹴球部・都立武蔵中高サッカー部・LPGA所属プロゴルファー専属で活動

## 運動あそびリーダー講習会

### ～“あそび”で子どものカラダが変化する～

あそびの減少により、子どもの体力低下が叫ばれる現代。子どもたちは“あそび”を通し、様々な動きを経験することが大切です。「運動あそび」を体験し、子どもたちのあそびをリードするスキルを身につけましょう。

**日時** 1月28日(日) 午前10時～正午

**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** 子どもに携わる活動をしている方や運動指導に関わる方

**内容** ◆運動あそびのしくみや効果について  
◆子どもたちとの接し方や伝え方のポイント  
◆運動あそびの紹介・体験

**講師** 篠原俊明氏 (東京未来大学 専任講師)

**定員** 30人 (先着順)



篠原俊明氏

#### 【講師プロフィール】

◆一般社団法人日本トップリーグ連携機構「ボールであそぼう」講師  
◆スポーツ庁「子供の体力向上課題対策プロジェクト」プロジェクトメンバー(2016～)

#### — いずれも —

**費用** 無料

**申込方法** 1月9日(火) 午前9時から電話で申し込み

**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> ～春を寿ぐ江戸の粋～

太神楽曲芸の手に汗握る見事な芸や、三味線や太鼓の「鳴り物」入りの江戸前落語をお愉しください。美しい音色が豊かに響くわたなべ音楽堂から、今回は趣向を変えて、伝統芸能の「粋」をお届けします。

**日時** 2月4日(日) 午後2時～3時30分 (開場:午後1時30分)

**場所** わたなべ音楽堂<ベルネザール> (中央本町4-12-5)

**内容** 寄席囃子、太神楽、落語

**出演** 【お囃子】松本優子氏 【太神楽】鏡味味千代氏

【落語】古今亭今いち氏 ほか

**定員** 50人 (抽選) **費用** 1,000円 (入場料、飲み物付)

**申込方法**

往復はがきに①「2/4 わたなべ音楽堂」

② 郵便番号、住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号

⑤ 年齢を記入し、郵送

**締め切り** 1月10日(水) 必着

※1人1通 重複申込不可 ※未就学児不可

※より多くのお客様にお楽しみいただくため、平成29年度内、お一人様1回のみのお申し込みとさせていただきます。

**申し込み・問い合わせ**

〒120-0034 千住5-13-5 学びピア21 4階  
(公財) 足立区生涯学習振興公社 文化活動支援課  
☎5813-3731 平日 午前9時～午後5時



松本優子氏



鏡味味千代氏

#### コンサート in ミュージアム Concert in Museumとは

「つなぐ」きらめきのアートポイントをコンセプトに、区内4つの美術館やサロンホールなどの施設がネットワークを結び、コンサートを開催します。日常とは一味違った空間の中で、施設の魅力と珠玉のきらめきを感じていただくひととき。ぜひ足をお運びください。

#### わたなべ音楽堂 Bellne Saal

〒121-0011  
中央本町4-12-5 ☎3889-1662  
利用時間 9:00～21:00

木の香が漂う純木造の館内は、高い天井と豊かな響きの特徴の音楽ホールです。定員は50席程度で演奏者と聴衆が間近に感じられ、贅沢なひとときをお楽しみいただけます。国内外で活躍するアーティストのコンサートを定期的に開催するほか、貸しホールや交流の場として地域の方々幅広く利用されています。



## 平成30年度 足立ジュニア吹奏楽団 新入団員募集

楽譜が読めなくても大丈夫!各パートのプロの音楽家が丁寧に指導します。

**活動日** 毎週水曜日 午後5時30分～7時30分

毎週土曜日 午前9時～正午または午後1時30分～4時30分

**練習場所** 島根小学校 音楽室 (島根3-28-11)

**対象** 4月に新しく小学4～6年生になる児童 (区内在住・在学)

**定員** 30人

**費用** 月謝(月3,500円)、夏合宿費用、  
楽団友の会費(年12,000円)など

**申込方法** 1月5日(金)から、申込用紙に必要事項  
を記入のうえ、下記へ郵送、または持参

※申込用紙は各地域学習センター、区内小学校で配布中

※公社HPからもダウンロードできます



私たちと一緒に楽しい演奏活動を楽しみましょう!

	日時	場所	申込方法
練習 見学会	①1月27日(土) 午前10時～11時	島根 小学校 音楽室	下記 へ電話
	②1月31日(水) 午後6時～7時		
楽団 説明会	2月3日(土) 午後3時～4時		

※練習見学会・  
楽団説明会、  
プラスキッズ  
には保護者の  
同伴が必要です

## 「プラスキッズ」参加者募集

3月25日(日) 西新井文化ホールで開催する「第28回足立ジュニア吹奏楽団定期演奏会」で一緒に演奏(主に木琴、鉄琴)する児童を募集します。入団検討中の方は、ぜひご参加ください。楽器は用意します。

**対象** 現在小学1～3年生の児童 (区内在住・在学) **定員** 20人 (先着順)

**費用** 参加費無料 (1,000円程度の消耗品負担の場合あり)

**申込方法** 1月5日(金) 午前9時から電話で申し込み

**ガイダンス** 日時 1月27日(土) 午前10時～正午

場所 島根小学校音楽室 (島根3-28-11)

内容 事業説明・曲目紹介・楽器体験など

**練習日** おおむね1月27日(土) から隔週の土曜日

午前中(全7回程度)、詳細はガイダンスで

お知らせします。

**申し込み・問い合わせ**

〒120-0034 千住5-13-5 学びピア21 4階

(公財) 足立区生涯学習振興公社 文化活動支援課

☎5813-3731 平日 午前9時～午後5時



定期演奏会  
(西新井文化ホール)

