



凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 保育 他その他 申込方法 申込先 申し込み合わせ先 担当課

**かつしかエコライフ
プラザ講座**

**大人のネクタイから作る
子ども用ちようネクタイ**

大人用のネクタイを作り替えます(お子さん連れも可)。

日1月20日(月)午後1時～5時
 対区内在住・在勤・在学16歳以上の方10人費700円
エコな木工体験 廃材からレターラックを作る

全2回

日1月22日(水)・29日(水)午後1時30分～4時対区内在住・在勤・在学の方6人師秋山美佐子氏(DIYアドバイザー)費1800円

いずれも

かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1)方12月17日(火)午前9時から電話で(先着順)。**申込みサイクル清掃課**(5654)8273

シニアが案内するまち歩きツアー

新春初詣 柴又七福神めぐり

日1月15日(水)午後1時～4時30分(小雨決行)京成高砂駅北口集合、柴又八幡神社解散定50人費500円(朱印希望の方は別途1600円必要)他企画・運営/葛飾のまち歩きを創る会方往復ハガキに「まち歩き・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・朱印色紙希望の有無を書いて、1月6日(月)必着まで(一通2人まで)連記可。多数抽選。**申込み**124-0013立石4-25-6 我妻敬高年齢者支援課

初心者体験講習会

水元学び交流館で活動するサークルの講習会です。

日定費左表の通り水元学び交流館(南水元2-13)方往復ハガキに講習名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・手打ちそば希望の方は希望日(両日可)を書いて、各締切日(必着まで)多数抽選。**申込み**124-8555 葛飾区役所生涯学習課

講習名	日時	対象・定員	費用	申込締切日
手打ちそば	①1/18(土) ②2/15(土) いずれも午後1～5時	16歳以上の方 各日20人程度	各日1,000円	①1/10(金) ②2/7(金)
新舞踊全2回	1/23・30の(木) 午後2～4時	20人	無料	1/17(金)
太鼓全2回	1/31、2/7の(金) 午後6時～8時30分	20人	無料	1/24(金)

初心者体験講習会

葛飾版社会起業塾

地域でケアビジネスを行うに具体的な事例と手法を学びます。

日1月18日～2月8日(土)

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

デジタル初心者写真教室

風景や静物の撮影を通じて、写真の撮り方や楽しみ方を学びます。

日1月15日～3月5日(水)午後1時30分～3時30分対区内在住55歳以上の方15人持デジカメ・スマートフォンなど費4千円方葛飾アクティブ・COMホームページ(<http://www.katsushika-active.com>)か往復ハガキに「写真・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。**申込み**125-0062青戸5-33-1103 NPO法人葛飾アクティブ・COM(5680)2964会担シニア活動支援センター(立石6-38-11)

中央図書館ビジネスセミナー

日本で働くのは、本当に損なのか

さまざまな議論を呼んでいる「日本型雇用」に、人材コンサルタントで「雇用のカリスマ」と呼ばれる講師が鋭く切り込みます。

ストレッチで健康づくり

音楽に合わせて無理なく体を動かします。

日▽月曜コース/1月20日～3月3日午後1時30分～2時40分▽水曜コース/1月22日～3月5日午前9時30分～10時40分会担柴又学び交流館(柴又5-33-8)対区内在住・在勤の方各コース24人師八木收氏(スポーツ指導員)方往復ハガキに「ストレッチ」・コース名(二つ)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月8日(水)必着まで

シニアのための再就職支援セミナー

就職活動に必要な実践的ノウハウやテクニックについて解説します。

日1月20日(月)午後2時～4時(立石6-38-11)対おむね55歳以上で仕事を探している方50人師小野澤誠氏(キャリアカウンセラー)方電話で1月10日(金)まで(12月28日～1月5日を除く)多数抽選。**申込み**ワークスかつしか(3692)3181担高年齢者支援課

シニアライフアップ講座

椅子に座って全身運動を行います。

日1月14日～3月11日(火)2月11日を除く午後2時～4時対区内在住55歳以上の方40人師小倉恵子氏(健康運動指導士)費1800円方往復ハガキに「チェア・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。**申込み**124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

サウンドフープエクササイズ

音の出る柔らかな健康楽器を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

日1月15日～3月5日(水)午前10時～11時30分対区内在住55歳以上の方40人師和田左千子氏(フィットネスインストラクター)費1800円方往復ハガキに「サウンドフープ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。**申込み**124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

日1月17日・31日、2月14日・28日、3月28日(金)午

前10時～正午対区内在住55歳以上の方40人師鈴木孝一氏(フィットネスプログラマー)費1100円方往復ハガキに「盆パラ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、12月25日(水)必着まで(多数抽選)。**申込み**124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

シニアライフアップ講座

盆踊りとエアロビクスの動きを取り入れて、楽しく体を動かして運動機能向上をめざします。

日1月17日・31日、2月14日・28日、3月28日(金)午

笑いヨガ

ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたエクササイズで免疫力を高めます。

日1月22日～2月5日(水)午後2時～3時30分対区内在住55歳以上の方40人費900円方往復ハガキに「笑いヨガ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月7日(火)必着まで(多数抽選)。**申込み**124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

日1月17日・31日、2月14日・28日、3月28日(金)午



区民のひろば

内容については区は関与しません。

- 健康太極拳 (月)19時～ 渋江集い交流館 月2500円 入会千円 ☎伊藤(3695)22247
- 健康維持唐手(シニア・子ども向け) (木)17時30分～ 京成高砂駅近く ☎出村090(8498)1298
- 社交ダンス (月)13時～ 新小岩北地区 ☎月3500円 入会千円 ☎町山090(3240)4062
- フラダンス 月3回(火)10時30分～(木)19時～ シンフォニーヒルズ 月4500円 ☎岩崎090(1432)0482
- 健康ウォーキング 第1・3(木)14時～ 高砂地区 ☎月千円 ☎池森(3658)3862
- ピラティスエクササイズ (水)9時～10時～ 青戸地区 ☎1回1500円 ☎加藤080(4653)5565
- お子さま連れヨガ 0歳～(木)10時～ 東金町月3500円 他にヨガ入門などあり ☎須合(3608)0341
- 書道 月3回(土)10時～ 柴又地区 ☎月3千円 ☎辻(3609)3319
- 書道 第2・4(水)9時～ 新宿憩い交流館 月2千円 入会千円 ☎片岡(3609)7959
- 水彩画 (水)9時30分～ 柴又学び交流館 月2千円 ☎松本(3607)6860
- いけばな 第2・4(火)18時～ 柴又学び交流館 1回千円(材料費別) ☎浮中090(2313)5951
- ピアノで遊ぼう(5歳～) 月4回日時応相談 恩田宅(立石8-24) 月5千円 ☎恩田(5670)8542
- カラテ(シニア・女性・子ども向け) (日)18時～ 東金町小学校 月3900円 ☎林090(3596)8638
- iPadを使って英語で遊ぼう 月2回(日)10時～ 青戸1-19 月3500円 ☎恩田080(4439)5016
- 舞踊大会 1月12日(日)11～17時 かもありリリオホール ☎井上(3601)0309
- 伴奏で歌おう 1月5日(日)13時30分～15時30分 市民活動支援 ☎300円 ☎飯田(5942)5545
- 舞踊大会 1月12日(日)11～17時 かもありリリオホール ☎井上(3601)0309