

初心者体験講習会

| 講習名 | 日時 | 対象・定員 | 費用 | 会場 |
|-------------|--|---------------|--------|------------------------|
| 茶の効用について学ぶ | 10/5(土)午後2時30分～3時30分、10/8(火)午後2～3時 | 各日10人 | 各日500円 | 亀有学び交流館(お花茶屋 3-5-6) |
| フラワーアレンジメント | 10/24(木)・31(木)午後1時30分～4時(作品は1時間ほどで完成し、完成した人から終了) | 各日20人 | 各日300円 | |
| リズム体操全2回 | 10/13(日)、11/3(日・祝) 午前10時～11時30分 | 20人 | 無料 | |
| ギター演奏全2回 | 10/11(金)・18(金) 午後6～8時 | 10人 | 無料 | 新小岩学び交流館(西新小岩 4-33-10) |
| パソコン | 10/7(月)・21(月) 午前9時45分～11時45分 | 各日5人 | 無料 | |
| せっけん彫刻 | 10/9(水)・28(月) 午前10時～正午 | 20歳以上の方 各日15人 | 各日500円 | |

地元学講座 小菅 全3回
 東京拘置所矯正展・まち歩きなどを通して、小菅のまちづくりを学びます。
 日▽10月12日(土)午前9時30分～午後0時30分▽11月4日(月)・振休 午前11時～午後3時▽11月16日(土)午後1時30分～4時30分
 会場 市民活動支援センター(立石3・12・1)他対区内在住・在勤・在学の方20人
 講師 高橋徳光氏(小菅西自治会長)他
 費1500円(交通費などは自己負担) 方電話で10月

講演会 池波正太郎の世界
 日10月6日(日)午後2～4時
 対中学生以上の方50人
 講師 松房治氏(池波正太郎記念文庫指導員) 方9月18日(水)午前8時から、はなしょうぶコールへ(先着順) 会担上小松図書館(東新小岩3・12・1)
地元学講座 小菅 全3回
 東京拘置所矯正展・まち歩きなどを通して、小菅のまちづくりを学びます。
 日▽10月12日(土)午前9時30分～午後0時30分▽11月4日(月)・振休 午前11時～午後3時▽11月16日(土)午後1時30分～4時30分
 会場 市民活動支援センター(立石3・12・1)他対区内在住・在勤・在学の方20人
 講師 高橋徳光氏(小菅西自治会長)他
 費1500円(交通費などは自己負担) 方電話で10月

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 方申込方法 申 申込先 問 問合わせ先 担 担当課

初心者体験講習会
 学び交流館で活動するサークルの講習会です。
 日会費左表の通り方往復ハガキに、講習名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号(希望日(リズム体操とギター演奏は除く)を書いて、

亀有・新小岩学び交流館 初心者体験講習会
 学び交流館で活動するサークルの講習会です。
 日会費左表の通り方往復ハガキに、講習名・住所・氏名(フリガナ)・電話番号(希望日(リズム体操とギター演奏は除く)を書いて、

池波正太郎の世界
 5日(土)まで(多数抽選) 申
 市民活動支援センター(3694)7710 担地域振興課
認知症サポーター養成講座
 日10月4日(金)午後2時～3時30分
 会場 宝町集い交流館(宝町2・38・19) 対区内在住・在勤・在学の方15人
 講師 森山繁氏(高齢者総合相談センター堀切所長) 方9月18日(水)午前9時から電話で(先着順) 申高齢者総合相談センター堀切(3697)7815 担高齢者支援課

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)。合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

初心者リンパ体操教室 全4回
 リンパの流れをよくする体操で、免疫力を高めます。
 日10月6日～27日(日)午後1時30分～3時 対区内在住55歳以上の方15人
 講師 眞分正恵氏(体調改善インストラクター) 費2千円 方NPO法人葛飾アクティブ・COMホームページ(<http://www.katsushika-active.com/>) 往復ハガキに「リンパ体操・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月24日(火)必着まで(多数抽選) 会申問 千125・002 水元4・6・15 水元憩い交流館

初心者リンパ体操教室 全4回
 リンパの流れをよくする体操で、免疫力を高めます。
 日10月6日～27日(日)午後1時30分～3時 対区内在住55歳以上の方15人
 講師 眞分正恵氏(体調改善インストラクター) 費2千円 方NPO法人葛飾アクティブ・COMホームページ(<http://www.katsushika-active.com/>) 往復ハガキに「リンパ体操・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月24日(火)必着まで(多数抽選) 会申問 千124・006 堀切1・23・6 堀切憩い交流館(3691)9691 担シニア活動支援センター

フォロワーシップ研修 付きパソコン講習会 全3回
 ワードの基本操作や、案内文の作り方などを学びます。講習終了後に無料の個別指導を受講できます。
 日▽Aコース/10月1日～15日(火)▽Bコース/10月2日～16日(水)▽Cコース/10月3日～17日(木)▽Dコース/10月4日～18日(金) いずれも午前10時～正午 対区内在住55歳以上の方各コース2人 費3千円 方往復ハガキに希望コース(一)・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月30日(月)必着まで(多数抽選) 申千124・0012 立石6・38・11 シニア活動支援センター

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)。合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

シニア版ポニースクール 全3回
 ポニーに乗って楽しく全身の筋肉を鍛えます。
 日10月21日・11月25日・12月9日(月)午前10時～正午(雨天時は日程変更あり)

健康・介護予防
65歳以上の方へ インフルエンザ予防接種を受けましょう
 区が費用の一部を一人一回補助します。区内実施医療機関で接種できます。
【対象】 区内在住で申込日当日に次のいずれかに該当し、過去5年間肺炎球菌ワクチンを接種していない方
 △65歳以上の方
 △平成25年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能など内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方
【補助額】 4千円
【申込方法】 電話かハガキ(肺炎球菌・生年月日・電話番号・過去の肺炎球菌ワクチン接種の有無(ある方は接種年月日)を記入)で。 申込受付専用番号 千5944・8886 (ハガキ申し込み・担当課) 千125・002 青戸4・15・14 健康プラザかつしか内 保健所保健予防課 ☎(3602)1274

健康・介護予防
65歳以上の方へ インフルエンザ予防接種を受けましょう
 区が費用の一部を一人一回補助します。区内実施医療機関で接種できます。
【対象】 区内在住で申込日当日に次のいずれかに該当し、過去5年間肺炎球菌ワクチンを接種していない方
 △65歳以上の方
 △平成25年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能など内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方
【補助額】 4千円
【申込方法】 電話かハガキ(肺炎球菌・生年月日・電話番号・過去の肺炎球菌ワクチン接種の有無(ある方は接種年月日)を記入)で。 申込受付専用番号 千5944・8886 (ハガキ申し込み・担当課) 千125・002 青戸4・15・14 健康プラザかつしか内 保健所保健予防課 ☎(3602)1274

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)。合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

健康・介護予防
65歳以上の方へ インフルエンザ予防接種を受けましょう
 区が費用の一部を一人一回補助します。区内実施医療機関で接種できます。
【対象】 区内在住で申込日当日に次のいずれかに該当し、過去5年間肺炎球菌ワクチンを接種していない方
 △65歳以上の方
 △平成25年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能など内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方
【補助額】 4千円
【申込方法】 電話かハガキ(肺炎球菌・生年月日・電話番号・過去の肺炎球菌ワクチン接種の有無(ある方は接種年月日)を記入)で。 申込受付専用番号 千5944・8886 (ハガキ申し込み・担当課) 千125・002 青戸4・15・14 健康プラザかつしか内 保健所保健予防課 ☎(3602)1274

健康・介護予防
65歳以上の方へ インフルエンザ予防接種を受けましょう
 区が費用の一部を一人一回補助します。区内実施医療機関で接種できます。
【対象】 区内在住で申込日当日に次のいずれかに該当し、過去5年間肺炎球菌ワクチンを接種していない方
 △65歳以上の方
 △平成25年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能など内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方
【補助額】 4千円
【申込方法】 電話かハガキ(肺炎球菌・生年月日・電話番号・過去の肺炎球菌ワクチン接種の有無(ある方は接種年月日)を記入)で。 申込受付専用番号 千5944・8886 (ハガキ申し込み・担当課) 千125・002 青戸4・15・14 健康プラザかつしか内 保健所保健予防課 ☎(3602)1274

健康・介護予防
65歳以上の方へ インフルエンザ予防接種を受けましょう
 区が費用の一部を一人一回補助します。区内実施医療機関で接種できます。
【対象】 区内在住で申込日当日に次のいずれかに該当し、過去5年間肺炎球菌ワクチンを接種していない方
 △65歳以上の方
 △平成25年12月31日現在、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能など内部疾患(身体障害者手帳1級相当)のある方
【補助額】 4千円
【申込方法】 電話かハガキ(肺炎球菌・生年月日・電話番号・過去の肺炎球菌ワクチン接種の有無(ある方は接種年月日)を記入)で。 申込受付専用番号 千5944・8886 (ハガキ申し込み・担当課) 千125・002 青戸4・15・14 健康プラザかつしか内 保健所保健予防課 ☎(3602)1274

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)。合抽選します。ハガキ、ファックスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

区民のひろば
 区は内容に関与しません。
催し
 ベリーダンス発表会 9月23日(月)祝 14時45分～16時 高砂地区 長谷川090(6488)9150
 ビーズ織り展 9月26日(木) 29日(日)10時～18時(26日は14時～) シンフォニーヒルズ 児玉(3658)6587
 水彩画展示会 10月7日(月) 12日(土)10時～16時(7日は13時～12日は15時まで) 堀切地区 柿崎(3693)3614
 絵紙展 10月14日(月)祝 18日(金)11時～16時 楽が来くらぶ(堀切7・13・11) 森田(3601)9251
 小品盆栽・俳画展示 10月19日(土)・20日(日)10時～16時 堀切地区 山内(3691)3476
 プリザードフラワー 10月5日(土)か17日(木)10時～12時 新小岩地区 2千円 原090(6899)516
みのりの秋祭り 10月6日(日)11時～15時 みのり商店会(東新小岩) 中村(3694)4600
お茶電まつり 10月6日(日)11時～15時 白鳥福祉館 ☎高橋(3604)0034
くすのきまつり 10月12日(土)11時～14時 東堀切くすのき園 ☎本田(3603)2228
ふれあいの集い(食事と演芸・おおね70歳以上) 10月16日(水)11時30分～水元憩い交流館 9月17日(火)10時から受付 先着50人 ☎伊藤(3607)4114
カムジー先生と遊ぼう 10月26日(土)小菅児童館/11月16日(土)児童会館 10時15分～11時45分 ☎山賀(亀が岡保育園) (3607)1008
会員募集
体力作りに楽しいフラダンス 月3回(木)14時～ 亀有地区 1回千円 大野090(4726)8907
フラダンス(入門) 月2回(金)11時30分～他(お子さん連れクラス有) 亀有3丁目(アリオ近く) 月2千円 入会千円 桜井090(9685)3156
社交ダンス (土)19時～ 亀有学び交流館 月4千円 入会千円 中村090(1886)0794
社交ダンス(初級) (水)19時～ 四つ木地区 月4千円 ☎小野(3697)4657
書道・ペン習字 月2回(金)13時～ 高砂福祉館 月2千円 ☎矢野(3693)7690
初めてのお菓子作り 第1(金)か10時～ 関宅(新小岩2・29) 1回2千円 入会2千円 関090(6567)6842 (21時まで)