

日 期 (期 間)
 時 間
 所 会 場 ・ 場 所
 対 象
 人 定 員
 内 容
 講 師
 持 持 ち 物
 費 用
 申 込 方 法 (申 込 先)
 問 問 い 合 せ 先
 電 子 メール ア ド レ ス
 H P ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス

あらかわ **情報の森**

5面「講座・催し」の続き

あらかわりサイクルセンターの工房・教室

- ◆ガラスの棒を加熱して作るとんぼ玉
 日 6月11日・18日・25日の(水)
 区内在住・在勤・在学で、小学5年生以上の方 人各6人
 - ◆着物のリフォーム～ワイドパンツ or スラックス
 日 6月12日・19日の(木) (全2回)
 区内在住・在勤・在学の方 人12人 持 着物 (すべてほどいたもの)、裁縫道具
 - ◆サンドブラストでグラス等を作る
 日 6月28日(土) 区内在住・在勤・在学で、小学3年生以上の方 (小学3・4年生は保護者同伴で) 人6人
- ※申込順

時 午後2時～3時30分
 所・申 5月1日(木)から電話で、あらかわりサイクルセンター
 ☎(3805)9172

認知症サポーター ステップアップ講座

- 日 6月14日(土) 時 午後1時～2時30分 所 荒木田ふれあい館3階洋室1・2 区内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座を受講済みの方 人20人 (申込順)
- 区内在住・在勤・在学で、認知症の基礎知識を深める
 日 5月1日(木)～6月13日(金)に電話で、町屋地域包括支援センター
 ☎(3894)3568

スマホで動画制作

- 日 6月21日・28日、7月5日・12日・26日の(土) (全5回) 時 午後2時～4時 所 生涯学習センター3階第3会議室 区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人20人 (抽選) 内 初心者向けの動画制作方法 持 「動画編集アプリVLL0」をインストールしたスマートフォン (タブ

レットも可) ¥2500円
 日 5月1日(木)～6月2日(月)に荒川区ホームページで、生涯学習センター
 ☎(3802)2332

フレイル予防講座 「楽しく続けるひざ痛予防」

- 日 6月25日(水) 時 午前10時～正午 所 サンパール荒川3階小ホール 区内在住・在勤の方 人90人 (申込順) 内 ひざの痛みの予防と改善等
- 日 5月1日(木)～6月13日(金)に来所・電話・荒川区ホームページで、がん予防・健康づくりセンター2階健康推進課保健相談担当
 ☎内線432

鉄人レース・イン・汐入

- 日 6月29日(日) (雨天決行) 時 午前8時～午後1時 所 汐入東小学校・都立汐入公園 区内在住・在学の小学3～6年生 人100人 (申込順) 内 水泳・ランニング
- ¥2000円
 日 5月7日(水)～21日(水)に下記ホー

ムページで、鉄人レース実行委員会事務局
 ☎080(3317)1802
 HP http://minasentfc.cocolog-nifty.com

官公署

水道サポーター 震災対策交流会

- 日 6月1日(日) 時 午前10時～正午 所 汐入ふれあい館2階多目的室 区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人20人 (抽選) 内 災害時に役立つ水道の防災、区の取り組みの紹介、応急給水体験等 ※オリジナルグッズ等を差し上げます
- 日 5月18日(日)
 日 下記ホームページで、東京都水道局サービス推進課
 ☎(5320)6326
 HP https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kouhou/suisapo/shinsaitaisaku2025/

ふれあい館の催し

- 申込開始日の指定がない申込順・抽選の事業は、5月1日(木)午前9時から、来館・電話で各館へ申し込んでください
- 費用の記載がない事業は無料です

石浜ふれあい館

- ☎(3805)5301
- ◆フラワーアレンジメント体験
 日 5月28日(水) 時 ▶午後1時30分～2時30分 ▶午後2時30分～3時30分 区内在住18歳以上の方 人各12人 (申込順)
 ¥1000円
 日 5月2日(金)から電話で

南千住ふれあい館

- ☎(3807)1131
- ◆ベビーミュージック
 日 5月20日(火) 時・区 ▶午前10時～10時40分…0歳児と保護者 ▶午前11時～11時40分…1歳児と保護者 人各10組 (申込順)

南千住駅前ふれあい館

- ☎(3803)0571
- ◆フラダンス講座
 日 6月21日～9月27日の(土) (全13回) ※6月28日、7月12日を除く 時 午後1時～2

時30分 区内在住18歳以上(高校生は不可) 人20人 (申込順)
 持 パウスカート

町屋ふれあい館

- ☎(3800)2011
- ◆アクティブヨガ
 日 5月30日(金) 時 午後8時～9時 区内在住18～49歳の方 (高校生は不可) 人25人 (申込順)

乳幼児親子向け観劇会「おむすびころりん」

- 日 5月24日(土) 時 午前10時30分～11時15分 区内在住小学生以下のお子さん ※未就学児は保護者同伴で 人130人 (申込順)
 日 5月2日(金)午前11時から来館・電話で

荒川山吹ふれあい館

- ☎(3805)2860
- ◆ヨガ教室
 日 5月31日～9月20日の(土) (全13回) ※6月14日、7月26日、8月2日・23日を除

く 時 ▶午前9時30分～10時30分 ▶午前10時45分～11時45分 区内在住・在勤で、18歳以上の方 (高校生は不可) 人各16人 (抽選)

- 持 ヨガマット 日 5月2日(金)～12日(月) (必着) に往復はがきで、講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・希望時間帯(返信面に住所・氏名も)を、〒116-0002荒川区荒川7-6-8荒川山吹ふれあい館

荒木田ふれあい館

☎(3800)1981

ソーシャルダンス

- 日 5月11日(日) 時 午後1時～3時 区内在住65歳以上の方 人50人 (申込順) 内 フリーダンス

持 ヒールカバー、手袋

介護者教室

- 日 5月24日(土) 時 午後1時30分～3時 区内在住中学生以上の方 人20人 (申込順) 内 入浴介助

尾久ふれあい館

- ☎(3809)2511
- ◆フラワーアレンジメント教室～爽やかな香りアレンジ
 日 6月6日(金) 時 ▶午前10時

30分～正午 ▶午後1時30分～3時 ▶午後4時～5時30分 人各40人 (申込順) ※未就学児は保護者同伴で 持 作品を持ち帰る袋 ¥2500円 (材料費) 日 5月17日(土)～30日(金)に電話・来館で

夕やけこやけふれあい館

☎(3801)0715

パパふれ

- 日 5月24日(土) 時・区 ▶午前10時～10時40分…独り歩きができる3歳以下のお子さんと保護者 ▶午前11時～11時40分…4歳以上の未就学児と保護者 ※兄弟姉妹で参加する場合は上のお子さんのクラスで受け付け 人各15組 (申込順) 日 5月10日(土)午前10時～23日(金)午後6時に来館・電話で

西日暮里ふれあい館

☎(3819)6945

成人手芸講習会「パニティポーチ」

- 日 5月21日(水) 時 午前10時～午後3時 区内在住18歳以上の方 (高校生は不可) 人10人 (申込順) ¥1000円 日 5月13日(火)

5月の健康相談 会 場 がん予防・健康づくりセンター

種 別	期 日	受付時間	申込み・問合せ
なんでも健康相談	随時	午前9時～午後5時	
こころの一般健康相談	12日(月)	午後1時45分～3時15分	健康推進課保健相談担当 ☎内線432
	9日(金)・15日(木)	午後2時～4時15分	
	19日(月)	午後2時30分～4時45分	
アルコール・薬物依存症相談	1日(木)・21日(水)	午後1時30分～3時45分	
ママのこころの相談	15日(木)・21日(水)	午前9時30分～11時	
歯科相談 (3歳未満児)～歯科健診とフッ化物塗布	9日・16日・23日の(金)	午後1時～3時	日 荒川区ホームページ 区健康推進課歯科担当 ☎内線423
栄養相談	1日・8日・15日・22日・29日の(木)	午後1時30分～3時30分	健康推進課栄養担当 ☎内線423
エイズに関する相談・検査	相談 随時	午前8時30分～午後5時15分	荒川区エイズ相談・検査専用電話 ☎(3805)9467
	検査 14日(水) (予約制)	午前10時～11時	

ものわすれ相談 (予約制) 対 象 物忘れが気になる、65歳以上の方や家族等

期 日	相談時間	会 場	申 込 み
8日(木)	▶午後1時30分～2時10分 ▶午後2時20分～3時	南千住駅前ふれあい館	南千住東部地域包括支援センター ☎(3805)5702
29日(水)	▶午後2時～2時40分 ▶午後2時50分～3時30分	尾久ふれあい館	西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555

難病相談室 (予約制) 会 場・申 込 み 荒川区医師会館 (西日暮里6-5-3) ☎(3893)2331

- 日時** 5月17日(土)午後1時30分～3時
- 対象** 神経難病の方、膠原病の方、その疑いのある方
- 内容** 専門医・保健師・相談員等による在宅療養上の医療・福祉・介護相談