

女性しごと応援キャラバン

in日暮里

日2月10日(火)  
◆在宅ワーク入門セミナー  
時午前10時～正午 人100人  
◆個別相談  
時午後0時20分～1時25分(1人30分程度) 人12人

※申込順  
所アートホテル日暮里ラングウッド 2階「飛翔」(東日暮里5-50-5)  
対就職を希望する女性 託児6か月以上の未就学児、10人(申込順)  
締▶託児…2月4日(火)正午 ▶セミナー…2月10日(火)午前10時  
申電話・下記ホームページで、女性しごと応援キャラバン運営事務局  
☎(6734)1346  
※(土)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時  
HP<https://josei-caravan.jp>

若者向け就労支援セミナー

◆副業時代の社会保険入門～会社員と個人事業の比較  
日2月13日(金) 締2月12日(木)  
◆不調を感じたときの休職の進め方と、復職後の働き方のコツ  
日2月24日(火) 締2月20日(金)

時午後2時～4時 所ムーブ町屋4階会議室 対44歳以下の方 人各10人(申込順)  
申1月21日(火)から電話・荒川区ホームページで、わかもの就労サポートデスク☎(3800)6188  
※(土)・(日)・祝等を除く、午前10時～午後6時

自分らしい働き方の見つけ方(オンライン)

日2月27日(金) 時午後6時30分～8時 対区内在住・在勤・在学で、Web会議ができる環境の方 人50人(申込順) 講株式会社ジコリカイ取締役CEO・阿部和也氏  
申来館・ゆいの森あらかわホームページで、ゆいの森あらかわ1階総合カウンター☎(3891)4349

高齢者

低栄養予防講習会「発酵食品で元気に腸活」

日1月29日(木) 時午後1時30分～3時 所荒川区シルバー人材センター2階会議室 対区内在住で、60

歳以上の方 人20人(申込順)  
申1月21日(火)午前9時から電話で、荒川区シルバー人材センター  
☎(3810)1141

軽スポーツ体験会

◆ボッチャ  
日2月6日(金) 時午前9時30分～正午 所荒川山吹ふれあい館3階多目的室  
◆カローリング・手のひらバレー  
日2月13日(金) 時午前9時30分～正午 所荒川山吹ふれあい館3階多目的室  
◆ペタンク  
日2月24日(火) 時午前9時～11時 所あらかわ遊園運動場  
◆グラウンド・ゴルフ  
日3月3日(火) 時午後1時30分～3時 所東尾久運動場多目的広場

対区内在住で、60歳以上の方 人各20人(申込順)  
申電話で、NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局  
☎(3805)5505  
※(土)・(日)・祝等を除く、午前10時～午後3時

スマホで仲間づくり～LINEで広げる趣味と交流

日2月19日、3月5日の(木)(全2回) 時午前9時30分～11時30分 所東京都立大学荒川キャンパス(東尾久7-2-10) 対区内在住・在勤・在学で、LINEを利用している65歳以上の方 人20人(抽選)  
対アルバム機能等を使った交流の楽しみ方 講東京都立大学健康福祉学部作業療法学科准教授・宮寺亮輔氏  
持スマートフォン 締2月10日(火)  
申来所・電話・ファクス・荒川区ホームページで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤電子メールアドレスを、生涯学習センター  
☎(3802)2332  
FAX(3802)3265

口腔ケアで脳活と姿勢改善

日2月24日(火) 時午後2時30分～4時30分 所サンパール荒川3階小ホール 対区内在住・在勤で、65歳以上の方 人80人(申込順)  
対滑舌トレーニング 講目白大学教授・万行里佳氏 持筆記用具  
申1月21日(火)から来所・電話・ファクス・荒川区ホームページで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係

☎(3802)4164  
FAX(3802)3123

介護

介護保険の更新申請を

対介護保険被保険者証の認定の有効期間が2月28日(出)で、サービスの継続を希望する方  
申12月末に送付した申請書を持参・郵送で、できるだけ1月中旬に〒116-8501(住所不要)荒川区役所2階介護保険課介護認定係  
☎内線2433

男性介護者サロンM

日1月24日(出) 時午後1時30分～3時 所荒川区社会福祉協議会3階ボランティア活動サロン ※直接会場へ 対介護中・介護を終えた男性  
対交流会 関荒川区社会福祉協議会  
☎(3802)3338

障がいのある方

初めてでも楽しめる!スポーツウエルネス吹矢体験会

日2月26日(木) 時午後1時30分～3時 所あらかわエコセンター2階環境実習室 対区内在住・在勤で、身体に障がいのある方、家族等 人15人(申込順) 講一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会師範・鈴木孝枝氏  
申1月21日(火)から来所・電話・ファクスで、4面上段を参照し①～④の記入事項を、荒川たんぽぽセンター☎(3891)6827  
FAX(3891)6828

講座

エコ生活実践講座

◆花暦deフラワーアレンジ  
日2月2日(月) 時午前10時～正午 人20人 持はさみ、作品を持ち帰る袋 ¥1500円  
◆編み物de友だちサロン  
日2月4日・25日の(火) 時午後1時30分～3時30分 人各12人 持毛糸、編み棒(針)、裁縫道具  
◆和布de屏風付きのおひな様  
日2月5日(木) 時午後1時30分～3時30分 人10人 持裁縫道具、作品を持ち帰る袋 ¥1700円  
◆花合わせdeフラワーアレンジ  
日2月16日(月) 時午前10時～正午

人20人 持はさみ、作品を持ち帰る袋 ¥1800円

※申込順  
所あらかわエコセンター2階環境実習室1 対区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方  
申1月21日(火)から電話で、NPO法人エコ生活ひろめ隊  
☎070(6521)7651  
※(金)・(土)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時

試してみよう!生成A1

日2月12日(木) 時午後7時～9時 所生涯学習センター3階第3会議室 対区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人18人(抽選) 内生成A1の仕組み・安全な使い方 講日本工業大学先進工学部教授・糸野文洋氏  
持スマートフォン 締2月3日(火)  
申荒川区ホームページで、生涯学習センター☎(3802)2332

東京慈恵会医科大学公開セミナー

日2月14日(出) 時午後2時～3時30分 所東京慈恵会医科大学葛飾医療センター5階講堂(葛飾区青戸6-41-2) 人90人(当日の先着順) 対目の健康と眠り・睡眠時無呼吸症候群の基礎知識 講眼科診療医長・田聖花氏ほか  
関東京慈恵会医科大学葛飾医療センター☎0570(009)119

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3月4日・11日・18日の(火)  
対区内在住・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～帯で作る多種類のバッグ  
日3月12日・19日の(木)(全2回) 対区内在住・在勤・在学の方 人6人 持帯(半幅帯も可)、裁縫道具  
◆サンドブラストでグラス等を作る  
日3月13日(金) 対区内在住・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2月2日(月)から電話で、あらかわりサイクルセンター  
☎(3805)9172

6面へ続く

令和8年度

荒川総合スポーツセンター

スポーツ教室の受講生を募集

募集コース

期間

締切り

通年制(大人水泳教室・子ども水泳教室・大人フロア教室・キッズルーム教室)……4月～令和9年3月

定期制(子どもフロア教室・キッズルーム教室・大人フロア教室・特別教室)……4月～7月

2月5日(木)午後7時30分

チラシの配布

申込み

区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター、各図書館・図書サービスステーション、各区民事務所、各ふれあい館、荒川区ホームページ、荒川総合スポーツセンターホームページ(右の二次元コード)で※スポーツセンターれんらくアプリを登録済みの方は、アプリでHP<https://www.arakawa-sposen.com>※子ども水泳教室は1人1教室※当選結果、落選者のキャンセル待ち番号(通年制に限る)は、ホームページで表します

問合せ

荒川総合スポーツセンター

☎(3802)3901

募集内容の詳細は、チラシ・荒川総合スポーツセンターホームページをご覧ください。

QRコード