

女性しごと応援キャラバン in日暮里

■2月10日㈫

◆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㈬正午 ▶セミナー…2月10日㈫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

HPhttps://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

■2月13日㈮ 締2月12日㈭

◆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

■2月24日㈫ 締2月20日㈮

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㈬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）

■2月27日㈮ 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）

申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」

■1月29日㈯ 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㈬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

■2月6日㈮ 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

■2月13日㈮ 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

■2月24日㈫ 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

■3月3日㈫ 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

■2月19日、3月5日の㈭（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）

内アルバム機能等を使った交流の楽しみ方

申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㈫

申来所・電話・ファックス・荒川区ホームページで、4面上段を参照し①～⑤の記入事項と⑥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

■2月24日㈫ 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）

内滑舌トレーニング 講師白大学教授・万行里佳氏 持筆記用具

申1月21日㈬から来所・電話・ファックス・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

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

▶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

期 間

▶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

締 切 り

2月5日㈯午後7時30分

チラシの配 布

申 込み

☎ (3802) 4164

FAX (3802) 3123

介護

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㈬から電話で、NPO法人人工生活ひろめ隊

☎ 070 (6521) 7651

※(土)・(日)・祝等を除く、午前9時～午後5時

試してみよう！生成AI

■2月12日㈭ 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AIの仕組み・安全な使い方 講師日本工業大学先進工学部教授・条野文洋氏

持スマートフォン 締2月3日㈫

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

■2月14日㈯ 時午後2時～3時

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） 内目の健康と眠り・睡眠時無呼吸症候群の基礎知識 講師眼科診療医長・田聖花氏ほか

申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

■3月4日・11日・18日の㈬ 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

■3月12日・19日の㈭（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

■3月13日㈮ 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㈪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

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。

問合せ 荒川総合スポーツセンター
☎ (3802) 3901



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
HPhttps://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、ホームページで公表します

日 期 日 (期間)

時 時 間

所 会 場 ・ 場 所

对 対 象

人 定 員

内 内 容

講 講 師

持 持 ち 物

¥ 費 用

締 締 め 切 り

申 申込方法（申込先）

問 問い合わせ先

電 子 メ ー ル ア ド レ ス

HP ホームページアドレス