

障がいのある方

リハビリ講習会 「音楽運動療法」

日平成31年1月11日～3月15日の
金(全10回) 時午前10時～正午
所荒川たんぽぽセンター 対区内在
住で、身体に障がいのある方
人20人(申込順) 内ストレッチ、
ペットボトル体操、腹式呼吸等
講昭和大学保健医療学部専任教授・
小口江美子氏
申12月11日(火)から荒川たんぽぽセ
ンターへ
☎・FAX(3807)8483

スポーツ

初級障がい者スポーツ 指導員養成講習会

日平成31年2月16日(土)・17日(日)、
3月3日(日)または9日(土)、3月16
日(土)(全4回) 所荒川総合スポー
ツセンター 対区内在住・在勤・
在学中、18歳以上の方 時筆記用
具、室内用運動靴 ※運動ができる
服装で ￥3800円(指導員登録を
行う場合) 申込書の配布区役所3階
スポーツ振興課、荒川総合スポーツ
センター、あらかわ遊園スポーツハ
ウス、各区民事務所(荒川区ホーム
ページからもダウンロード可)
申12月11日(火)～平成31年1月11
日(金)(当日消印有効)に來所・郵
送・ファクスで、申込書を、〒116-
8501(住所不要)荒川区役所3階
スポーツ振興課スポーツ事業係へ
☎内線3373
FAX(3802)3128

講座

性教育は今

日12月22日(土) 時午前10時30分
～午後0時15分 所日本総合医
療専門学校202教室(東日暮里6
-25-13) 人30人(当日の先着順)
講青山学院大学非常勤講師・西山千
恵子氏ほか ￥300円
問荒川子ども応援団・銭
☎080(3252)2061

家の中の危険～転倒や浴室 事故を防ぐ工夫

日平成31年1月9日(火) 時午後1
時30分～3時30分 所ゆいの森あ
らかわ2階会議室 対区内在住・在
勤・在学の方 人30人(申込順)
講パナソニック株式会社エコソリュ
ーションズ社CS部サービス・サポ
ート企画課主幹・前田功氏
申12月11日(火)から消費生活センタ
ーへ☎内線477

ストレッチ講座

日平成31年1月10日(休) 時午前10
時～11時45分 所サンパール荒川
4階第2・3集会室 対区内在住・
在勤の65歳未満で、医師から運動
を制限されていない方 人30人(申
込順) 内ノルディックポールを利用
したストレッチ 講健康運動指導
士・下田由佳氏 時筆記用具、ヨガ
マット(バスタオル可)、飲み物
※運動しやすい服装で
申12月11日(火)から健康推進課保健
相談担当へ☎内線432

労働者の歴史のお話

日平成31年1月17日(休) 時午後2
時～4時 人20人(抽選) 内労働
者の歴史、野宿生活者たちと立ち上
げた企業組合について 講企業組合
あうん理事・中村光男氏 締平成
31年1月10日(休) 所・申あらかわ
地域活動サロンふらっと・フラット
☎(3891)8571
✉flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp
※月～金の午後1時～7時(第1・
3(火)金は午後9時まで)

認知症キャラバン・メイト 養成講座

日平成31年1月28日(月) 時午前9
時30分～午後4時30分 所区役所
北庁舎1階101会議室 対介護施設
の従事者・相談員等で、今後認知症
サポーター養成講座に講師として協
力できる方 人30人(申込順)
申12月11日(火)から高齢者福祉課介
護予防事業係へ☎内線2678

催し

にっぽりマルシェ

日12月15日(土)・16日(日)、平成31
年1月19日(土)・20日(日)(荒天中
止) 時午前10時～午後5時 所日
暮里駅前イベント広場 内物産販
売、ステージショー、無料健康相談
(12月16日、平成31年1月20日
のみ)
問サンマークシティ日暮里商店会・
慶野☎090(3109)0756

荒川銭湯スタンプラリー

日12月17日(月)～平成31年2月11
日(祝) 所区内の各銭湯 対中学生以
上の方 内区内の銭湯を4か所巡
り、スタンプを集めた方に特製グッ
ズを差し上げます(先着1500人)
※詳細は、荒川浴場組合ホームペー
ジ(<http://arakawa-sento.jp/>)
をご覧ください
主催東京都公衆浴場業生活衛生同
業組合荒川支部
問消費生活センター☎内線477

冬至は銭湯の「ゆず湯」へ

小学生以下のお子さんは、入浴料

が無料になるほか、各銭湯で先着
48人のお子さんに、飲み物を差し
上げます。
日12月22日(土) 所区内の銭湯
※詳細は、各銭湯にご確認ください
主催東京都公衆浴場業生活衛生同
業組合荒川支部
問消費生活センター☎内線477

あらかわりサイクルセンター 冬休み施設見学会

日12月27日(休) 時午前9時30分～
11時30分 所あらかわりサイクル
センター 集合・解散区役所前(往復
バス利用) 人40人(申込順)
内ごみと資源の説明、施設内見学、
カレット(びんのかけら)を使った工
作
申12月11日(火)～21日(金)にあらかわ
りサイクルセンターへ
☎(3805)9172

あらかわ青年大会

日平成31年1月12日(土)(雨天決行)
時午前11時～午後3時30分 所サ
ンパール荒川大ホール・荒川公園
(実のなる木広場) 内ダンス、バ
ンド演奏、腕相撲大会、ベーゴマ等
問生涯学習課生涯学習事業係
☎内線3355

にっぽりフレンドリー マーケット

日平成31年1月12日(土)・13日(日)
時午前10時～午後4時 所日暮
里駅前イベント広場 内手作り品等の
販売
問サンマークシティ日暮里商店会・
藤田☎090(2427)7609

成人の日のつどい

日平成31年1月14日(祝) 時正午～
午後2時30分 所サンパール荒川
大ホール 対平成10年4月2日～
平成11年4月1日生まれの方
※12月1日現在、荒川区に住民登
録をしている方に、案内状を送付し
ました。届かない場合は、お問い合
わせください 内式典、ビデオレタ
ー上映、ミニパーティー等
問生涯学習課生涯学習事業係
☎内線3355

JORDAN会合同演奏会

日平成31年1月20日(日) 時午後1
時30分～5時 所北とぴあさくら
ホール(北区王子1-11-1)
人1300人(申込順) 内常磐線沿
線男声合唱団による合同演奏会
¥980円
申男声合唱団金曜会・阿部
☎090(4434)3139

柳田邦男絵本大賞表彰式・ 講演会

日平成31年1月25日(金) 時▶表彰
式…午後5時45分～6時30分
▶講演会…午後6時30分～7時30

分 所ゆいの森あらかわゆいの森ホ
ール 人70人(申込順)
申12月11日(火)からゆいの森あらか
わ1階総合カウンター・下記ホーム
ページで☎(3891)4349
HP[https://www.yuinomori.city.
arakawa.tokyo.jp/](https://www.yuinomori.city.arakawa.tokyo.jp/)

映画上映会「みんなの学校」

日平成31年1月27日(日) 時▶午前
10時30分～午後0時30分 ▶午後
2時～4時 所ゆいの森あらかわ
ゆいの森ホール 人各100人(申込
順) 託児1歳以上の未就学児、各
10人(申込順) 内実在する公立小
学校のドキュメンタリー映画
申下記ホームページで
問凸凹の子と一緒に育つ会『ひだま
り』☎050(5437)5688
HP[https://ws.formzu.net/fgen/
s29734956/](https://ws.formzu.net/fgen/s29734956/)

ベートーヴェン物語

日平成31年1月27日(日) 時午前10
時30分～11時30分 所サンパール
荒川小ホール 対区内在住・在勤・
在学の方 人300人(申込順)
内ピアノ演奏と演劇でベートーヴェ
ンの生涯をたどる ￥3000円
申下記ホームページで
問一般社団法人みむみむの森・吉田
☎070(6479)7294
※午前9時～午後6時
HP<https://mimumimu.org/>

ARAKAWAクラシックBOX Ⅳ～ゆいみのチェロトリオ

日平成31年3月3日(日) 時午後3
時開演 所日暮里サニーホール
出演チェロ奏者・河野文昭氏、遠
藤真理氏、中木健二氏 ￥2000円
(高校生以下は1500円)
チケット販売所町屋文化センター、日
暮里サニーホール
問ACC☎(3802)7111

ふくしまの おいしい体験ツアー

日・時平成31年3月23日(土)午前7
時～3月24日(日)午後7時(1泊2
日) 宿泊先立子山自然の家(福島
県福島市) 集合・解散区役所前(往
復バス利用) 人30人(申込順)
※一度の申し込みで3人まで。小学
生以下は保護者同伴で 内▶1日目
…トマト狩り(希望者のみ、1000
円)、バーベキュー、福島の家族と
の交流、スムージー教室 ▶2日目
…足湯、なめこの収穫体験、イチゴ
狩り、養豚場見学等 ￥▶3～6歳
…2000円 ▶小学生…6500円
▶中学生以上の方…9500円 ※1
泊4食付き 締平成31年2月20日
(火) 申下記ホームページで、NPO
法人アイカラー福島へ
☎090(8423)0169
HP[http://cws-koriyama.com/
springtour2019/](http://cws-koriyama.com/springtour2019/)

わたしの便利帳(平成30年11月発行)をお届けしています

わたしの便利帳は、区役所の窓口やさまざまな
制度の紹介等を掲載した冊子です。現在、配付委
託事業者が、皆さんの家庭へお届けしています。
区の詳細な地図を掲載したガイドマップあらかわ

も挟み込んでいます。12月中旬に届かなかった場
合は、お問い合わせください。なお、各区民事務
所、区役所地下1階情報提供コーナー・1階総合
受付・4階広報課でも配布しています。

問合せ 広報課広報係 ☎内線2138

