あらかわ情報の森

3面「講座」の続き

月イチギャラリートーク

日8月26日㈯ 時午後1時30分～2時10分 ※直接展示室入り口へ
内常設展示の解説 ¥100円（区内在住の中学生以下、65歳以上、障がい者とその介護者は無料）
所・問荒川ふるさと文化館
☎（3807）9234

俳句をイロハから学ぶ あらかわ句会初心者講座

日8月30日㈬ 時午後1時～3時30分 所町屋文化センター2階ふれあい広場 人25人(当日の先着順)
問文化交流推進課☎内線2522

エンディングノート講座

日9月5日～26日の㈫（全4回） 時午後2時～4時 ※5日・26日は午後3時30分まで 所サンパール荒川第1集会室 対区内在住・在勤の方 人20人（申込順） 内エンディングノートとは・遺言書・成年後見制度・自分の葬儀について
申電話・ファクスで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項を、あんしんサポートあらかわ（荒川区社会福祉協議会内）へ
☎（3802）3396
FAX（3891）5290

古文書に親しむ（中級編）

日9月8日～12月8日の第2㈮（全4回） 時午後1時30分～3時30分 対初級編受講者または同等の知識のある方で、全回出席可能な方 人20人（申込順） 内松尾芭蕉の「おくのほそ道」をテキストに古文書の読み方を習得 締9月6日㈬
所・申荒川ふるさと文化館
☎（3807）9234

農園作業で体験する土・水・太陽の自然循環講座

日・内▶9月9日㈯…水汚染の話、冬野菜の種まき ▶10月14日㈯…自然循環の話 ▶11月18日㈯…動植物の話、野菜の収穫 ▶12月16日㈯…エネルギーの話、三河島菜の収穫 時午前10時～正午 所あらかわエコセンター 対区内在住・在勤・在学の方 人各30人（申込順） 持軍手 ※汚れてもいい服装で ¥500円（1回）
申あらかわ楽農塾・井上
☎090（8592）7939

専修学校公開講座

◆体の使い方を知ってヨガのポーズを体験しよう
日9月10日・24日、10月15日・29日、11月12日の㈰（全5回） 時午前10時～正午 所日本総合医療専門学校（東日暮里6-25-13） 人30人（抽選） 締8月31日㈭
◆棒針編みによるマーガレット（ショートボレロ）
日9月27日、10月4日・18日・25日、11月1日の㈬(全5回) 時午後6時30分～8時30分 所専門学校東京ニットファッションアカデミー分室(西日暮里5-10-9) 人32人（抽選） ¥4860円 締9月12日㈫

対区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方
申往復はがきで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項を、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センターへ☎（3802）2332

ウオーキング講座

日・所▶9月22日㈮…南千住駅前ふれあい館多目的室 ▶10月6日㈮…尾久ふれあい館多目的室 ▶10月19日㈭…荒川さつき会館体育室 時午後1時～3時（10月19日は午後1時30分～3時30分） 対区内在住・在勤で、18歳以上の方（医師から運動を制限されている方は不可） 人各30人（申込順） ※各日とも内容は同じ 内ロコモ（骨や関節、筋肉等、運動器の障がいのために移動機能が低下した状態）予防講座、ウオーキングの実技等 講株式会社マナ・ウエイ取締役・中村真奈子氏ほか 持筆記用具、タオル、飲料水 ※動きやすい服装で
申健康推進課☎内線432

認知症サポーター養成講座

日9月27日㈬ 時午後2時～3時30分 所南千住駅前ふれあい館洋室1～3 人50人（申込順） 内認知症についての基礎知識と対応方法
申南千住西部地域包括支援センター
☎（5604）5710

おもてなし中国語入門講座

日9月28日、10月12日・26日、11月9日の㈯（全4回） 時午前10時～正午 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25人（申込順） ¥8000円（別途テキスト代がかかります）
締9月22日㈮ 申電話・電子メールで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、荒川区国際交流協会事務局（文化交流推進課内）へ
☎（3802）3798
✉bunka@city.arakawa.tokyo.jp

催し

荒川区美術連盟尾久支部展

日8月25日㈮～29日㈫ 時午前10時～午後6時（29日は午後5時まで） 所町屋文化センター2階ふれあい広場 問荒川区美術連盟尾久支部・新井☎（3894）5019

ハゼ釣り選手権大会

日8月27日㈰（雨天決行） 集合区役所前 時午前3時～午後5時（予定） 所千葉県木更津市潮見運河周辺 対区内在住・在勤・在学で、15歳以上の方（中学生は不可） 人40人（申込順） ¥5000円 締8月26日㈯
申電話・ファクスで、**2面上段**を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、荒川区釣魚連合会・坂へ
☎・FAX（6315）4717

サマーファミリーコンサート

日8月27日㈰ 時午後2時～4時 所サンパール荒川大ホール 人600人（当日の先着順） 内管弦楽器による演奏 問アンサンブル荒川事務局☎（3892）2264

認知症介護者交流サロン

日9月2日㈯ 時午後1時～3時 所峡田ふれあい館2階和室
申銀の杖（荒川区認知症の人を支える家族の会）・関
☎・FAX（3807）0570

ふれあいコーラス交流会

日9月2日㈯ 時午後1時30分～4時（開場は午後1時） 所サンパール荒川小ホール 内各ふれあい館のサークル等による発表 問南千住駅前ふれあい館
☎（3803）0571

司法書士による相続・遺言・空き家問題無料相談会

日9月4日㈪ 時午後6時30分～8時30分 所ムーブ町屋4階ギャラリー 締9月1日㈮ ※当日も午後8時まで会場で受け付け
申東京司法書士会北・荒川支部・伊藤☎（6806）8457
※㈯・㈰・㊗等を除く、午前10時～午後5時

ふれあい粋(いき)・活(いき)サロン

◆男性介護者サロンM
日9月8日㈮ 時午後1時30分～3時 所荒川区社会福祉協議会3階活動サロン 対家族を介護中の男性
◆あらかわシングルマザーサロン
日9月9日㈯ 時午前10時～正午 所荒川区社会福祉協議会3階活動サロン ※お子さんの同伴可
◆サロン三ノ輪橋
日9月12日㈫ 時午後1時30分～2時30分 所荒川区社会福祉協議会3階活動サロン
◆介護者交流サロン・結
日9月16日㈯ 時午後1時～3時 所荒川山吹ふれあい館2階洋室1 対介護中の方
◆カフェ・結
日9月19日㈫ 時午後1時30分～3時30分 所日暮里市民サロン「結」(東日暮里6-40-22) ¥200円

※時間内は出入り自由
問荒川区社会福祉協議会
☎（3802）3338
FAX（3802）3831

荒川老人福祉センターの催し・講座

会場 申込み 問合せ 〒116-0002荒川区荒川1-34-6荒川老人福祉センター
☎（3802）1666 FAX（3802）1683
✉starts-from60@arakawa-shakyo.or.jp

●高齢者福祉週間の催し

[対 象] ▶区内在住で60歳以上の方
▶荒川老人福祉センター利用証をお持ちの方
[申込用紙の配布] 荒川老人福祉センター、各ひろば館・ふれあい館等
[申込方法] 申込用紙を午前10時～午後4時までに荒川老人福祉センターへ持参 ※演遊会の観覧は事前申込不要
[締切り] 8月28日㈪

内 容	期 日	時 間	定 員
頭と体の運動会	9月11日㈪	午後1時～3時	30人(申込順)
歌声喫茶	9月12日㈫		100人(申込順)
オセロ大会	9月13日㈬		各30人(申込順)
囲碁大会	9月14日㈭	午後1時～4時	
将棋大会	9月15日㈮		
演遊会の観覧	9月16日㈯	午前10時～午後4時	100人(当日の先着順)
お楽しみ大マージャン会	9月18日㊗	▶午前9時30分～11時30分 ▶午後1時～4時	各40人(申込順)

●女性の着物講座

[期 日] 9月26日～10月10日の㈫
[時 間] 午後1時～2時30分(全3回)
[対 象] 区内在住で60歳以上の初心者の女性 [定 員] 15人(抽選)
[内 容] 着付けや名古屋帯でお太鼓結び
[講 師] 公益社団法人全日本きものコンサルタント協会認定・岩井節子氏
[持ち物] 名古屋帯、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め、腰ひも3本、だて締め1本、浴用タオル3本、洗濯バサミ1本、長じゅばん、肌じゅばん、着物(普段着用)
[申込方法] 往復はがき・ファクス・電子メールで、「女性の着物講座」・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・ファクス番号（往復はがきは、返信面に住所・氏名も）を記入
[締切り] 8月27日㈰必着

●介護予防教室（後期）

[期 間] 10月～平成30年3月
[対 象] 区内在住の60歳以上で、同教室前期未受講の方
[費 用] 無料（教材費等の実費負担あり）
[申込方法] **下表**の教室番号別に、9月9日㈯の**下記**時間に荒川老人福祉センター4階で ※申し込みは、1人1教室
▶①…午前9時30分～10時 ▶②…午前11時～11時30分
▶③…午後1時30分～2時 ▶④…午後3時～3時30分

番号	教室名	曜日	時 間	定員(抽選)
①	アンチエイジング体操(全22回)	火	午前10時～11時30分	10人
②	免疫力アップ体操(全18回)	木	午後3時～4時30分	25人
③	ピラティス&ストレッチ(全22回)	金	午前10時～11時30分	22人
④	リハビリエアロビクス(全19回)	土	午後3時～4時30分	25人