

日 期 日 ( 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 )  
 締 切 日  
 問 合 せ  
 電 子 メ ー ル ア ド レ ス  
 H P

## あらかわ 情報の森

### スポーツ

#### スポーツフェスタ

日・日▶8月20日(出)…ポッチャ  
 ▶8月28日(日)…びっくり卓球  
 時午後2時～4時 所アクロスあらかわ 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴で)  
 ※手話通訳あり 人各日20人(申込順) 申電話・ファクス・電子メール・来所で、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤障がいの有無・種別⑥年齢⑦参加希望日を、アクロスあらかわへ  
 ☎(3803)6221  
 FAX(3803)6222  
 申across@arakawa-shakyo.or.jp

#### 転倒予防体操

日8月27日(出) 時午後2時～3時  
 対20歳以上の方(医師から運動を制限されている方は不可) 人20人(申込順) 師健康運動指導士・神保秀久氏 所・申東日暮里サービスセンター☎(3805)6121

### 講座

#### 自転車安全利用講習会

日8月20日(出)(雨天中止) 時午前9時30分～11時30分(受け付けは午前9時から) 所荒川自然公園交通園 ※午前8時30分～11時30分は交通園の一部施設が一般利用できません 区内在住・在勤・在学で、小学4年生以上の方 人40人(当日の先着順)  
 問交通対策課☎内線2712

#### 交流講座

障がいのある方とない方が一緒に楽しむ講座です。  
 ◆グリーンの寄せ植え  
 日8月29日(月)・30日(火) 人各日15

人(抽選) 費700円 締8月21日(日)  
 ◆ビーズ講座(バッグ型チャーム)  
 日9月10日(出)・11日(日)(全2回)  
 人15人(抽選) 費500円 締9月3日(出)

時午後2時～4時 所アクロスあらかわ 区内在住・在勤・在学で、16歳以上の方 ※手話通訳あり  
 申電話・ファクス・電子メール・来所で、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤障がいの有無・程度⑥年齢を、アクロスあらかわへ  
 ☎(3803)6221  
 FAX(3803)6222  
 申across@arakawa-shakyo.or.jp

#### 荒川区分譲マンションセミナー

日9月3日(出) 時午後1時30分～4時55分 所区役所3階304・305会議室 区内在住・在勤・在学の方 人各28人(抽選) 費各コース1000円(テキストのある方は無料)  
 締8月15日(月)必着 申往復はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望する番号(E1～E5)を第2希望まで)を、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センターへ☎(3802)2332

#### 要約筆記入門講座

日9月4日～11月13日の日(全11回) 時午前9時30分～午後0時30分 所アクロスあらかわ 区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人20人(抽選) 費1000円  
 締8月28日(日) 申電話・ファクス・電子メール・来所で、4面上段を参照し①～④の記入事項を、アクロスあらかわへ☎(3803)6221  
 FAX(3803)6222  
 申across@arakawa-shakyo.or.jp

#### 9月IT講習会

E1インターネットで交流しよう  
 日9月5日(月)～9日(金)(全5回)  
 時午後7時～9時  
 ※マウス操作と文字入力ができる方  
 E2はじめてのパソコン

日9月12日(月)～16日(金)(全5回)  
 時午後2時～4時  
 ※パソコンに初めて触れる方  
 E3多彩に役立つパワーポイント  
 日9月17日(出)・18日(日)(全2回)  
 時午後1時～6時  
 ※ワードの基本操作ができる方  
 E4基礎から始めるエクセル2010  
 日9月19日(祝)～23日(金)(全5回)  
 時午後7時～9時  
 ※文字入力ができる方  
 E5ワード2010で表現力アップ  
 日9月24日(出)・25日(日)(全2回)  
 時午後1時～6時  
 ※文字入力ができる方

所生涯学習センター 区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 人各28人(抽選) 費各コース1000円(テキストのある方は無料)  
 締8月15日(月)必着 申往復はがきで、4面上段を参照し①～④の記入事項と⑤希望する番号(E1～E5)を第2希望まで)を、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センターへ☎(3802)2332

#### 古い支度の第一歩

日・日▶9月9日(金)…エンディングノートとは ▶9月16日(金)…遺言書を書く ▶9月23日(金)…成年後見制度の活用方法 ▶9月30日(金)…自分の葬儀を企画 ※全4回  
 時午後2時～4時(9月9日・30日は午後3時30分まで) 所サンパール荒川第1集会室 区内在住・在勤の方 人20人(申込順)  
 申あんしんサポートあらかわ(荒川区社会福祉協議会内)  
 ☎(3802)3396  
 FAX(3891)5290

#### 区民カレッジ「漢詩入門」

日9月10日・24日、10月1日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日の日(全8回) 時午後1時～3時 所生涯学習センター 区内在住・在勤・在学の方 人70人(抽選) 内王維・李白・杜甫・白楽天の世界 師早稲田大学名誉教授・村山吉廣氏ほか 費100円

(1回) 締8月25日(休) 申往復はがきで、4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

#### 専修学校公開講座「体幹ヨガ&呼吸ヨガ」

日9月11日・25日、10月2日・16日・30日の日(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) 区内在住・在勤・在学の方 人30人(抽選) 締8月25日(休) 申往復はがきで、4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

#### 布の絵本づくり講習会

日9月15日(休)・23日(金)・30日(金)(全3回) 時午後2時～4時 区内在住・在勤の方 人20人(申込順) 託児6か月以上、5人(申込順、8月31日(火)まで) 持布の切れるハサミ、刺しゅう針、鉛筆 費3000円 所・申南千住図書館 ☎(3807)9221

### 官公署

#### 北清掃工場個人見学会

日8月13日(出) 時午後1時30分～3時 人50人(申込順) 締8月10日(火)午後3時 所・申北清掃工場(北区志茂1-2-36) ☎(3598)5341

#### 東京都子育て支援員研修(第2期)

保育・子育て支援分野事業の従事に必要な技能を有する「子育て支援員」の養成研修です。申込方法等詳細は、下記のホームページをご覧ください。  
 締8月15日(月) 問公益財団法人東京都福祉保健財団福祉人材養成室 ☎(3344)8533  
 HPhttp://www.fukushizaidan.jp/111kosodateshien/

## 子育てハッピー講座

お子さんと家族の健康を応援する講座です。  
 時 間 午後1時30分～3時  
 会 場 がん予防・健康づくりセンター地下1階  
 持 ち 物 試食用のスプーン  
 ※かみかみ期はお子さんの歯ブラシも  
 ※イヤイヤ準備期はお母さんの歯ブラシも  
 申 込 び ・ 問 合 せ 健康推進課 ☎内線423

講座名	期 日	受付開始日	対 象	定 員	内 容
ごっこん期(4・5か月児向け)	9月26日(月)	随時	区内在住・在勤で平成28年4月・5月生まれのお子さんのいる方	—	離乳食の話と試食・スキンケア・歯の手入れ
もぐもぐ期(7～9か月児向け)	9月27日(火)	9月1日(日)	区内在住・在勤で平成27年12月～平成28年2月生まれのお子さんのいる方	50人(申込順)	離乳食の話と試食・事故予防・歯の手入れ
かみかみ期(11～13か月児向け)	9月20日(火)	8月22日(月)	区内在住・在勤で平成27年8月～10月生まれのお子さんのいる方	30人(申込順)	幼児食の話と試食・遊び方・歯の磨き方
イヤイヤ準備期(1歳3か月～1歳9か月児のお母さん向け)	9月13日(火)	随時	区内在住・在勤で平成26年12月～平成27年6月生まれのお子さんのいる方	30人(申込順)	子どもとの関わり方とお母さんの心と体の健康、歯の手入れ、ヘルシーメニューの実演と試食

※生まれ月が出産予定日より早かったお子さんは、ご相談ください

### 8月の健康相談

種 別	期 日	受付時間
4か月児健診(平成28年4月生まれ)	4日・18日・25日(休)	午後1時～2時15分
1歳6か月児健診(平成27年1月生まれ)	24日・31日(休)	
3歳児健診(平成25年7月生まれ)	10日・17日(休)	
母親学級(妊婦)	5日・19日・26日(金)	午後1時から
ママの心の相談	4日(休)	午後1時15分～2時45分
	25日(休)	午前9時～11時
歯科衛生相談(3歳未満児)	5日・12日・26日(金)	午後1時～3時
障がい者歯科相談	2日・9日(火)	
栄養相談	4日・18日・25日(休)	午後1時30分～3時30分
健康相談	随時	午前9時～午後5時
エイズに関する相談・検査	相談 随時	
専用電話	検査 10日(火)(予約制)	

☎(3805)9467

### 出張育児相談

時 間 午前9時45分～10時45分  
 問 合 せ 健康推進課 ☎内線432

地 域	期 日	会 場
南千住	5日(金)	汐入ふれあい館
	17日(火)	南千住駅前ふれあい館
町 屋	8日(月)	荒木田ふれあい館
尾 久	9日(火)	尾久ふれあい館
日暮里	1日(月)	東日暮里ふれあい館
	22日(月)	西日暮里二丁目ひろば館

### こころの健康相談(予約制)

会 場 がん予防・健康づくりセンター  
 問 合 せ 健康推進課 ☎内線432

種 別	期 日	相 談 時 間
こころの一般健康相談	1日(月)	午後1時30分～3時
	18日(休)	
	9日(火)	午後2時～3時30分
薬物・酒害相談	5日(金)	午後1時30分～3時
	17日(火)	

### ものわすれ相談(予約制)

時 間 午後1時30分～3時 対 象 物忘れが気になる、おおむね65歳以上の方

期 日	会 場 ・ 問 合 せ	期 日	会 場 ・ 問 合 せ
9日(火)	西日暮里地域包括支援センター ☎(3807)3828	29日(月)	荒川地域包括支援センター ☎(5855)3323