

(9)

凡例

- 日日時 日
- 会会場 会
- 対対象 対
- 方申込み 方
- 定定員 定
- 申申込み 申
- 内内容 内
- 師講師 師
- 費用 費用
- 持ち物 持ち物
- 担担当課 担

元気食堂でウエイトコントロール 栄養相談コース 全5回

健康のために体重を減らしたい方や、1人ではどうしてもウエイトコントロールが難しい方に、東京聖栄大学の教員が個別にアドバイスします。

【サポート期間】

5～9月までの5カ月間

【日時・会場】 下表の通り

日時	会場
5/30(土) 午前10時～正午	東京聖栄大学 (西新小岩1-4-6)
7/1(水) 午前10時30分 または 8/5(水) 10時45分から 8/26(水) 1時間程度	区役所食堂 (立石5-13-1)
9/19(土) 午前10時～正午	東京聖栄大学 (西新小岩1-4-6)

区役所食堂会場では昼食に「元気がでるメニュー」を食べて、アンケートに答えていただきます。

【対象】 区内在住でBMI値(※)が25以上で食事や運動制限のない方10人
(※)BMI値(体格指数)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【費用】 無料(区役所食堂会場での昼食代は自己負担)

【申込方法】
往復ハガキに「ウエイトコントロール」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・BMI値・応募動機を書いて、5月11日(月)(消印有効)まで(多数選考)。電子申請可。

【申し込み・担当課】
〒125-0062青戸4-15-14健康プラザ
かつしか内健康づくり課 ☎3602-1268

消費者の日 特別講演会 **安心して生活せる**

～ニュースキャスターの視点～

5月30日(土) 午後1時30分～3時

宮川俊二氏が自身の体験を交えてお話しします。

【定員】 200人

【保育】 2歳以上就学前のお子さん10人

【その他】 手話通訳、パソコン要約筆記あり。

【申込方法】

往復ハガキかファクスに「特別講演会」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号、保育希望の方はお子さんの氏名(フリガナ)・年齢を書いて、5月15日(金)(必着)まで(多数抽選)。電子申請可。

【会場・申し込み・担当課】〒124-0012立石5-27-1
ウィメンズパル内消費生活センター
☎5698-2316 FAX5698-2315



【講師】宮川俊二氏 (フリーアナウンサー)



新小岩地域ふれあいまつり

博物館まつり
博物館の展示・プラネタリウムを無料公開します。博物館ボランティアによるイベントも行います。
5月5日(火)祝▽プラネタリウム(各放映開始1時間前から観覧券165枚配布。なくなり次第終了) / 午前10時・11時30分、午後1時・2時30分・4時 / イベント 午前10時～午後4時 / イベント / 展示解説、昼間の星の観察会、竹細工教室、埴輪のお面作り他 / 担郷土と天文の博物館(白

鳥3・25・1) ☎(3838)1101
水元かわせみの里写真展
水元かわせみの里開設20周年を記念して、区や水元かわせみの里の周辺の移り変わりを紹介する写真などを展示します。
5月4日(月)祝 / 平成28年3月31日(木)会期 水元かわせみの里(水元公園8・3) ☎(5627)5201
担公園課

シニアが案内するまち歩きツアー
東京理科大学葛飾キャンパスと亀有・新宿地区の寺社を巡ります。
5月21日(木)午前10時～午後4時(小雨決行)集合/JR亀有駅南口▽解散/JR金町駅南口(定員60人)費用500円他企画・運営/葛飾のまち歩きを創る会(往復ハガキに「まち歩き」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月13日(水)(必着)まで(一通2名まで多数抽選。申124-0013立石4-25-6我妻敬高年齢支援課

考古学セミナー
近代化と戦争
近代・現代の考古学
区民大学単位認定講座。近代以降の資料を考古学的に分析し、解説します。
5月10日(日)午前10時30分

就職支援セミナー
応募書類の書き方や面接対策などを学びます。
5月14日(木)・21日(木)午後1時30分～3時30分。両日とも同じ内容です。会金町地区センター(東金町1-22-1)定各日30人方4月27日(月)午前9時から電話で(先着順。申青戸ワークプラザ ☎(3604)8609 担産業経済課

初夏の生きもの探し
虫や植物を見つけてトコトン観察しよう
5月16日(土)午前10時～正午(雨天時内容変更の場合あり)会水元公園グリーンプラザ(区内在住・在勤・

東京聖栄大学公開講座
日本の食文化 全2回
区民大学単位認定講座。発酵食品の歴史や文化などを学びます。
6月13日(土)・20日(土)午後1時～2時30分(15歳以上の方70人)申中西載慶氏(東京聖栄大学非常勤講師)方往復ハガキに「食文化」・住

自然学習講座
みずかな野鳥観察会
区民大学単位認定講座。区歌に合わせた体操です。体操の様子は区ホームページ(トップ)↓区公式YouTube(ユーチューブ)チャンネル↓健康づくり動画からもご覧になれます。
5月12日(火)・13日(水)・19日(火)・20日(水)・26日(火)・27日(水)午前10時～11時30分定40人方4月27日(月)午前9時から電話で(先着順。会申健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザ)かつしか内 ☎(3602)1268

調べて書く葛飾講座 全9回
区民大学単位認定講座。葛飾の歴史やゆかりの人物などについて調べ、レポートにまとめます。
日会▽講座 / 5月24日(日)・6月14日(日)・7月12日(日)・8月30日(日)・9月13日(日)・10月4日(日)・18日(日)・11月15日(日)午後1時30分～4時。亀有地区センター(亀有3-26-1リリオ館7階)▽発表会 / 3月13日(日)午後1時30分～4時。中央図書館(金町6-2-1)定15人師瀬田勝哉氏(武蔵大学名誉教授)費用4千円方往復ハガキかファクスに「調べて書く」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・ファクス番号・希望テーマを

図書館映画会(5月分)
【担当課】 中央図書館 ☎(3607)9201
中学生以上の方 午後2時から (▲は午後6時から)

実施日	図書館	タイトル(製作年/主演)
▲ 5/9(土)	中央	来るべき世界 (1936年/レイモンド・マッセイ)
5/9(土)	亀有	酔いどれ天使 (1948年/志村喬)
5/16(土)	上小松	ティファニーで朝食を (1961年/オードリー・ヘップバーン)
5/17(日)	立石	レ・ミゼラブル (1957年/ジャン・ギャバン)
5/23(土)	中央	暴力の街 (1950年/志村喬)
5/24(日)	鎌倉	日本一のホラ吹き男 (1964年/植木等)

書いて、5月19日(火)(必着)まで(多数抽選。申124-8555葛飾区役所生涯学習課(5698)1541 FAX(5698)1541
介護予防に活用されている回想法の理論・実技を学びます。講座終了後、地域でボランティアアトラクターとして活動していただきます。
5月11日(月)午後2時からシニア活動支援センターで事前説明会を行います。直接会場へお越しください。
6月9日(火)・18日(木)・23日(火)・30日(火)・7月10日(金)・15日(水)・21日(火)・28日(火)午後1時15分～4時15分(区内在住の方30人)師中嶋恵美子氏(回想法ライフレビュー研究会代表)費用2300円程度方往復ハガキに「トレーナー」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月20日(水)(必着)まで(多数抽選。会申124-0012立石6-38-11シニア活動支援センター

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。場合抽選します。ハガキ・ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧ください。