

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
保育 他その他 方申込方法 申込先 質問の合わせ先 担当課

**かつしか宙トーク
生命を探す**

地球外生命体の捜索についてお話しします。

日1月6日(土)午後6時30分～7時。直接会場へ(先着順)。**定**100人程度**費**大人100円(土曜日は中学生以下無料) **会**担郷土と天文の博物館(白鳥3・25・1) ☎(3638)1101

みそ作り体験



米麹・塩・大豆を使った昔ながらのみその作り方を学びます。

日2月11日(日)祝午後2～4時 **会**南綾瀬地区センター(堀切7・8・22) **定**20人 **費**3千円(方)往復ハガキに「みそ作り」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、1月16日(火)必着。まで(多数抽選)。**申**担〒125・063白鳥3・25・1郷土と天文の博物館

**立石図書館ビジネスセミナー
地域貢献活動のすすめ
あなたの視点で街を元気に**

地域活性化への取り組みを具体例から学び、ビジネスのヒントを探ります。
日1月27日(土)午後2～4時

**立石図書館講演会
隠された幕末史**
大政奉還、鳥羽伏見の戦い、戊辰戦争の知られざる歴史の舞台裏をお話しします。
日1月28日(日)午後2～4時。直接会場へ(先着順)。**定**80人程度**師**穂高健一氏(ジャーナリスト) **会**担立石図書館(立石1・9・1) ☎(3696)4451

**保育士向け研修
保護者のコミュニケーション
ケーション向上編**

相手の伝えたいことを引き出す「傾聴力」や、真意を明確にしやすくする「質問力」を習得します。
日1月30日(火)午後1時30分～4時30分 **会**ウイメンズパル(立石5・27・1) **対**保育士資格をお持ちの方、または資格取得見込みの方50人 **師**酒井衣子氏(産業カウンセラー) **保**1歳以上就学前のお子さん8人 **方**1月15日(月)午前9時から電話で(先着順)。**申**担子育て支援課 ☎(5654)8606

**短期集中！女性対象
就職応援プログラム**
全4回
日1月26日(金)午後2時30分～4時30分 **定**50人程度 **師**松林伯尚氏(事業承継コーディネーター) **方**12月27日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。**会**担産業経済課(青戸7・2・1テクノプラザかつしか内) ☎(38)5556

**事業承継セミナー
会社の10年先を
考えてみましょう**

日1月26日(金)午後2時30分～4時30分 **定**50人程度 **師**松林伯尚氏(事業承継コーディネーター) **方**12月27日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。**会**担産業経済課(青戸7・2・1テクノプラザかつしか内) ☎(38)5556

**就労支援セミナー
「働くが見つかる！」
自分自身を振り返り、実現可能な就職目標の立て方を学びます。**

日1月17日(水)午前10時～正午 **定**20人 **他**雇用保険受給中

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)。

スマートフォンを持参する必要はありません。
日1月25日～2月15日(木)午後2～4時 **対**区内在住65歳以上の方20人(過去に当講座を受講した方を除く) **師** NPO法人竹箒の会 **費** 800円(方)往復ハガキに「スマートフォン・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月11日(木)必着まで(多数抽選)。**会**担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

性化させます。
日2月2日～23日(金)午前10時～11時30分 **対**区内在住55歳以上で囲碁初心者の方30人 **方**往復ハガキに「囲碁・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月18日(木)必着まで(多数抽選)。**会**担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

れがあり転倒しやすい方、手足の震えなどがある方5人 **方**12月26日(火)午前9時から電話で(先着順)。**会**担保健予防課(青戸4・15・14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1274

井隆子氏(ヨガインストラクター) **費** 2千円(方)往復ハガキに「ヨガ・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月9日(火)必着」まで(多数抽選)。**会**担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

**シニア活き活き教室
シニアのための
スマホ・タブレット
初心者講座** 全4回
日1月23日(土)24日(日)①iPhone・iPad/午前10時～正午②Android端末/午後1時30分～3時30分 **対**区内在住55歳以上の方各回10人 **費** 2千円(方)①はPhone(Pad)は貸し出し可、②はAndroid端末(方)往復ハガキに「スマホ・タブレット」、希望内容(①②)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、②の方はお持ちのスマートフォン・タブレットの機種名を書いて、1月15日(月)必着。まで(多数抽選)。**申**担〒125・062青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・CO ☎(5680)2964 **会**担シニア活動支援センター(立石6・38・11)

**健康・介護予防
HIV即日検査
性感染症検査**
無料・匿名の検査です。HIV検査は、感染の機会から3カ月以上経過していないと正しい検査結果が出ないことがあります。
日1月5日(金)午前9～10時。直接会場へ(先着順)。**定**40人 **内**血液検査および尿検査(尿検査は、最後に尿をして1時間以上たつてから採尿します) **他** HIV即日検査の結果は、検査当日にお伝えします。性感染症(クラミジア・梅毒)の検査結果とHIV検査結果が判定保留の場合は、1月19日(金)午前9～10時に保健予防課でお伝えします。**会**担保健予防課(青戸4・15・14健康プラザかつしか内) ☎(3602)1238

**初めての太極拳体験
教室** 全4回
太極拳や呼吸法を学び、健康づくりに役立ちます。
日2月2日～23日(金)午後2～4時 **対**太極拳初体験で1時間程度立っていられる区内在住の方20人(病氣治療中の方は主治医の許可が必要) **師** 東海慧実氏(健康づくり推進員) **方** 往復ハガキに「太極拳体験・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月16日(火)必着まで(多数抽選)。**会**担〒125・042金町4・18・19金町保健センター

レクササイズ 全8回
音楽や歌に合わせたエクササイズで免疫力を高めます。
日2月6日～27日(火)午後2時～3時30分 **対**区内在住65歳以上の方40人 **師** 田所メアリー氏(NPO法人ラフターヨガジャパン代表) **費** 900円(方)往復ハガキに「笑いヨガ・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月18日(木)必着」まで(多数抽選)。**会**担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

**生きがい支援講座
「唱歌・童謡・叙情歌
を楽しもう」** 全8回
思い出の歌をみんなで歌い、楽しい過去を思い出しながら脳を活性化させます。
日2月1日～3月22日(木)午前10時～正午 **対**区内在住65歳以上の方40人 **師** たいらいさお氏(歌手) **費** 1800円(方)往復ハガキに「唱歌童謡・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月15日(月)必着」まで(多数抽選)。**会**担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

**囲碁初心者教室
はじめての囲碁** 全4回
囲碁の打ち方、ルールなどを学んで対局し、脳を活性化させます。
日1月25日～2月15日(木)午後2～4時 **対**区内在住65歳以上の方20人(過去に当講座を受講した方を除く) **師** NPO法人竹箒の会 **費** 800円(方)往復ハガキに「スマートフォン・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、1月11日(木)必着まで(多数抽選)。**会**担〒124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

**お花茶屋図書館講演会
高齢期の腰痛と食事に
ついて**
日1月20日(土)午後2～4時 **対**中学生以上の方60人 **師** 関恵里氏(理学療法士)、石崎聡子氏(管理栄養士) **他** 共催/新葛飾ロイヤルクリニックス **方** 12月27日(水)午前9時から電話か窓口で(先着順)。**会**担お花茶屋図書館(お花茶屋2・1・15) ☎(3690)7661

**シニア活き活き教室
健康ターツ初心者講座** 全4回
どなたでも気軽に楽しめるターツを体験します。
日1月29日～2月19日(月)

**生きがい支援講座
優しいヨガ** 全6回
床で行うヨガを楽しみながら、健康な体をつくりまします。
日1月31日～3月7日(水)午前10時～11時30分 **対**区内在住65歳以上の方27人 **師** 細

**健康・介護予防
健康ターツ初心者講座** 全4回
どなたでも気軽に楽しめるターツを体験します。
日1月29日～2月19日(月)

**健康・介護予防
健康ターツ初心者講座** 全4回
どなたでも気軽に楽しめるターツを体験します。
日1月29日～2月19日(月)

**健康・介護予防
健康ターツ初心者講座** 全4回
どなたでも気軽に楽しめるターツを体験します。
日1月29日～2月19日(月)

**健康・介護予防
健康ターツ初心者講座** 全4回
どなたでも気軽に楽しめるターツを体験します。
日1月29日～2月19日(月)

**健康・介護予防
健康ターツ初心者講座** 全4回
どなたでも気軽に楽しめるターツを体験します。
日1月29日～2月19日(月)

**健康・介護予防
健康ターツ初心者講座** 全4回
どなたでも気軽に楽しめるターツを体験します。
日1月29日～2月19日(月)