

催しなどは新型コロナウイルス感染防止対策をとって実施します。来場の際はマスクの着用をお願いします。発熱や咳などの症状がある場合は、参加をお控えください。なお、状況により中止や延期とする場合があります。

凡例

日日時 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 問合わせ先 担当課

催し

山本亭 錦秋茶会
 薄茶席

日11月8日(日)午前10時から・11時から・午後1時から・2時から(定)各回4人費1300円(方)10月19日(月)午前9時から電話で(先着順)会申山本亭(柴又7・19・32) ☎03(3657)8577 担観光課

区民文化祭 謡曲大会

日10月24日(土)午前10時～午後5時。直接会場へ。会堀切地区センター(堀切3・8・5) 担生涯学習課 ☎03(5654)8474

講座・講演会

立石図書館 ビジネスセミナー
 心を整えるマインド
 フルネス瞑想法

仕事の効率アップやストレスの軽減、人間関係の円滑化などに効果があると思われる瞑想を体験します。日11月8日(日)午後1時30分～2時30分・3～4時(定)各回25人(方)10月16日(金)午前9時から電話か窓口で(先着順)。(会申)立石図書館(立石1・9・1) ☎03(3696)4451

認知症サポーター スキルアップ講座

認知症看護認定看護師が認知症の方の日の活動と睡眠についてお話しします。

日11月10日(火)午後2時～3時30分(会)金町地区センター(東金町1・22・1) (対)区内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座を受講した方30人(方)10月17日(土)午前9時から電話で(先着順) 担高齢者総合相談センター ☎03(38226)503 担高齢者支援課

日11月21日(土)午後2時～3時40分(定)40人(師)宣賢奎氏(共栄大学国際経営学部教授) (方)往復ハガキに「人生100年」・住所・氏名・フリガナ・年齢・電話番号を書いて、11月13日(金) (必着) (まで) (多数抽選)。(会申) ☎124・003お花茶屋2・6 担生涯学習課

園芸教室

日11月10日(火)午後2時～3時30分(会)金町地区センター(東金町1・22・1) (対)区内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座を受講した方30人(方)10月17日(土)午前9時から電話で(先着順) 担高齢者総合相談センター ☎03(38226)503 担高齢者支援課

日11月10日(火)午後2時～3時30分(会)金町地区センター(東金町1・22・1) (対)区内在住・在勤・在学で認知症サポーター養成講座を受講した方30人(方)10月17日(土)午前9時から電話で(先着順) 担高齢者総合相談センター ☎03(38226)503 担高齢者支援課

内容	日時	会場	費用
エアープラントを楽しむ!	10/30(金) 午後1時30分～2時30分・3～4時	区役所屋上緑化見本園(雨天の場合は区役所7階会議室)	1,000円
パンジーのハンギングバスケット作り	11/6(金) 午後1時30分～2時30分・3～4時	清水農園(南水元2-8-20)	500円

外国人の方へ 日本での就職活動 How toセミナー

外国人の方へ 日本での就職活動 How toセミナー

外国人の方へ 日本での就職活動 How toセミナー

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)。

国民健康保険に加入の40～74歳の方へ 特定保健指導をご利用ください

健康・介護予防

医師や保健師、管理栄養士などが生活習慣改善のアドバイスを行います。

空き家予防 オンラインセミナー

自宅や実家を空き家にならないために、家族信託を活用した予防策を学びます。

文化芸術講座 短歌講座

家族友人を詠んだ歌についての講話と出詠作品に対する指導を行います。

もぐり相談会

最近物忘れがひどくなった方や、認知症の相談をしたい方の悩みに専門医などが応じます。

骨密度検診 11月分

腕にエックス線を照射し、骨密度を測定します。ご希望の方には栄養指導(10分程度)を行います。

シニア活き活き教室 健康グッズ初心者講座 全4回

日11月3日、24日(火)午後2～4時(対)区内在住55歳以上の方18人(費)1500円(方)往復ハガキに「健康グッズ」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、10月24日(土) (必着) (まで) (多数抽選)。(会申) ☎125・002青戸5・33・1・103 NPO法人葛飾アクティブ・COM ☎03(5680)2964 担シニア活動支援センター(立石6・38・11)

日11月18日、12月23日(水)午後2時～3時30分(対)区内在住65歳以上の方30人(費)2200円(方)往復ハガキに「ダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月4日(水) (必着) (まで) (多数抽選)。(会申) ☎124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

生きたい支援講座 ダンス!ダンス! ダンス! 全6回

日11月18日、12月23日(水)午後2時～3時30分(対)区内在住65歳以上の方30人(費)2200円(方)往復ハガキに「ダンス」・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、11月4日(水) (必着) (まで) (多数抽選)。(会申) ☎124・002立石6・38・11シニア活動支援センター ☎03(5698)6201

CHIMERAスポーツチャレンジ

BMX(バイシクルモトクロス)などのストリート系スポーツやダンスなどに挑戦することができるイベントです。

JR常磐線亀有・金町間架道橋 補修工事のお知らせ

東日本旅客鉄道(株)による架道橋の補修工事のため、通行止めが行われます。

【施工場所】 東金町1-1地先(金町ガード)
 【工事期間】 11月1日(日)～12月24日(木)(予定)
 騒音を伴う作業は11月6日(金)～8日(日)、11月20日(金)～22日(日)(予定)のうち約4日程度です。
 【通行止め期間】 工事期間中の(金)午後11時～(月)午前5時。土・日曜日は終日。
 ただし、11月14日(土)・15日(日)、12月12日(土)・13日(日)は通行できます。

【問い合わせ】 ユニオン建設(株)金町土木出張所 ☎03-5648-2601
 【担当課】 都市計画課



「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた場合抽選します。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。

CHIMERAスポーツチャレンジ

BMX(バイシクルモトクロス)などのストリート系スポーツやダンスなどに挑戦することができるイベントです。

日時 11月1日(日)午前11時～午後5時 (受付は午後3時45分まで。小雨決行)

会場 寅さん記念館(柴又6-22-19) 柴又公園(江戸川河川敷)

【参加費】 1,000円(寅さん記念館入館券とTORAsan cafeで使えるお好きなドリンク(M)またはソフトクリーム券付)

- 【内容・定員】
- ▶ダンス プロのダンサーが基本的なステップなどを指導(各回8人)
 - ▶ダブルダッチ 2本のロープを使う縄跳びをプロが指導(各回8人)
 - ▶ヨガ キッズ・アスリート・リラックスヨガ(各回20人程度)
 - ▶BMX 特殊な加工をされた障害物のあるコースをBMXで走行(各回5人)
- ※未就学のお子さんは、一部参加できないコンテンツがあります。

開始時間など詳しくは、寅さん記念館HP (<http://www.katsushika-kanko.com/tora/>) をご覧になるか、お問い合わせください。

