

区民体育大会サッカー (小学生の部)

日11月3日(祝)・4日(休)・23日(祝)・24日(日) 時午前9時～午後4時 所区民運動場、東尾久運動場多目的広場 用荒川区サッカー協会加盟チームまたは区内在住・在学の小学5・6年生で組織したチーム 料3000円(1チーム) 申込書の配布区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター、あらかわ遊園スポーツハウス、荒川区ホームページ 日8月30日(金)～9月20日(金)に電子メールで、申込書を、荒川区サッカー協会・福永 けいゆう@yahoo.co.jp 関スポーツ振興課スポーツ事業係 内線3373



よく噛んでおいしく食べて健康づくり～食べる力を維持することの大切さ

日9月18日(水) 時午後2時30分～4時30分 所サンパル荒川3階小ホール 用区内在住・在勤で、65歳以上の方等 ※手話通訳あり 人100人(申込順) 内体づくりのための食事と食べ方 講和洋女子大学教授・柳澤幸江氏 申来所・電話・ファクス・荒川区ホームページで、2面上段を参照し①～④の記入事項を、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係 内線(3802)4034 外線(3802)3123

荒川老人福祉センターの催し

- ◆老人福祉センターで「はっけよい!」 日8月30日(金) 時午後2時～3時30分 ※直接会場へ 人100人(当日の先着順) 用相撲の実演、力士との交流 出演高砂部屋力士
- ◆男性のための「若返りヨガ教室」 日9月4日(水)～令和7年2月25日(火)(全6回) 時午後3時～4時 用区内在住で、60歳以上の男性 人15人(申込順) 持ヨガマット 日8月30日(金) 申来所・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、荒川老人福祉センター
- ◆プロが教える初めての終活講座 日9月14日(土) 時午前10時～11時30分 用区内在住で、60歳以上の方 人30人(申込順) 講こはく司法書士事務所司法書士・荒井崇正氏 日8月21日(水)から来所・電話で、荒川老人福祉センター

◆Zoom開催方法勉強会 日9月25日(水) 時午前10時～11時 用60歳以上の方 人5人(抽選) 日9月18日(水) 申電子メールで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤年齢を、荒川老人福祉センター

所荒川老人福祉センター4階会議室 ※「Zoom開催方法勉強会」は3階いこい室 日荒川老人福祉センター 内線(3802)1666 外線ara-online@foryou.or.jp

荒川区高年者芸能大会の出演者を募集

日11月19日(火) 時午前9時40分～午後3時30分 所サンパル荒川大ホール 用区内在住で、60歳以上3人以上で構成するグループ 人60組(申込順) ※出演者は、10月3日(水)午後1時30分に荒川老人福祉センターで開催する説明会への出席が必要 料▶3～10人…3000円 ▶11～20人…4000円 ▶21～30人…5000円 ▶31人以上…6000円 申込書の配布荒川老人福祉センター、各ひろば館・ふれあい館 日9月9日(月)午前9時30分から来所で、申込書を、NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局(荒川老人福祉センター4階) 内線(3805)5505



介護保険の更新申請を

用介護保険被保険者証の認定の有効期間が9月30日(月)で、サービスの継続を希望する方 日7月末に送付した申請書を郵送で、できるだけ8月中に〒116-8501(住所不要)荒川区役所介護保険課介護認定係 内線2433

認知症介護者交流サロン

日9月7日(土) 時午後1時～3時 所荒川山吹ふれあい館2階会議室 申電話・ファクスで、2面上段を参照し①・③・④の記入事項を、銀の杖(荒川区認知症の人を支える家族の会)・江口 内線・外線(3800)3346



エコ生活実践講座

◆紙手芸と折り紙de楽しみたい 日9月3日(火) 時午前10時～11時

30分 人12人 持はさみ 料110円

◆編み物de友だちサロン 日9月4日・18日(水) 時午後1時30分～3時30分 人各12人 持毛糸、編み棒(針)、裁縫道具

◆花暦deフラワーアレンジ 日9月9日(月) 時午前10時～正午 人20人 持はさみ、作品を持ち帰る袋 料1500円

◆稲わらdeみご糞作り 日9月12日(木) 時午後1時30分～3時30分 人12人 持はさみ 料800円

◆ハロウィンdeカボチャの置物 日9月20日(金) 時午後1時30分～3時30分 人10人 持裁縫道具 料350円

◆与論島の貝殻細工とエアープランツdeテラリウム(ガラス瓶付) 日9月26日(水) 時午後1時30分～3時30分 人10人 持スプーン、ピンセット 料400円

◆ちりめん細工deエンドウ豆のブローチ 日9月27日(金) 時午前10時～正午 人12人 持裁縫道具、白い絹糸 料300円

◆花合わせdeフラワーアレンジ 日9月30日(月) 時午前10時～正午 人20人 持はさみ、作品を持ち帰る袋 料1800円

※申込順 所あらかわエコセンター2階環境実習室 ※「紙手芸と折り紙de楽しみたい」は3階環境実習室 用区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 日8月21日(水)から電話で、NPO法人エコ生活ひろめ隊 内線070(6521)7651 ※(出)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時

アンガーマネジメント講座

日9月11日・25日(水)(全2回) 時午後6時30分～8時 所アクト21・3階第1会議室 用女性 人15人(申込順) 内感情との上手な付き合い方等 講アンガーマネジメントコンサルタント・江野本由香氏 申電話・荒川区ホームページで、アクト21 内線(3809)2890

古文書に親しむ(中級編)

日9月11日、10月9日、11月6日、12月4日(水)(全4回) 時午後1時30分～3時 所荒川ふるさと文化館地下1階視聴覚室 用区内在住・在勤・在学の18歳以上で、初級編参加者または同等の知識があ

る方 人30人(申込順) 用江戸時代の資料から読み解く太田道灌の姿 日8月21日(水)から電話で、荒川ふるさと文化館 内線(3807)9234

部屋を片付けると貯金が増える～賢いお金との付き合い方(オンライン)

日9月20日(金) 時午後6時30分～8時 用区内在住・在勤で、Web会議ができる環境の方 人60人(申込順) 講ファイナンシャルプランナー・黒田尚子氏 申来館・ゆいの森あらかわホームページで、ゆいの森あらかわ1階総合カウンター 内線(3891)4349

ぜん息療養講座

日9月25日(水) 時午後2時～4時 所区役所北庁舎1階101会議室 人30人(申込順) 用ぜん息療養生活における口腔ケア 講昭和大学名誉教授・田中一正氏 日9月24日(火) 申来所・電話で、区役所北庁舎1階生活衛生課公害保健係 内線424

生涯学習センターの連携講座

- ◆専修学校連携講座「棒針編によるトッパージャケット」 日9月25日、10月2日・16日・30日、11月6日(水)(全5回) 所東京ニットファッションアカデミー一分室(西日暮里5-10-9) 人18人 持メジャー 料9900円
- ◆東京都立大学連携講座「心と生活リズムを整えるには?～メンタルヘルスとライフスタイルの仕組みを知ろう」 日・用▶9月26日(木)…日常生活と健康 ▶10月3日(木)…うつ・不安を知る ※全2回 所・人▶生涯学習センター3階第4会議室…10人 ▶オンライン…20人

※抽選 時午後6時30分～8時30分 用区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方(オンライン参加の場合はWeb会議ができる環境の方) 日9月12日(木)必着 申来所・電話・はがき・ファクス・電子メール・荒川区ホームページで、2面上段を参照し①～④の記入事項と⑤電子メールアドレス⑥参加方法(東京都立大学連携講座のみ)を、〒116-0002荒川区荒川3-49-1生涯学習センター 内線(3802)2332 外線(3802)3265 外線arakawa-sgc@city.arakawa.lg.jp

6面へ続く

子育てハッピー講座

会場 がん予防・健康づくりセンター地下1階

| 5か月児(令和6年4月生まれ) | 1歳児(令和5年8月～10月生まれ) | イヤイヤ期の対応講座 |
|--|--|---|
| 期日 9月2日・9日(月) | 期日 9月30日(月) | 期日 9月20日(金) |
| 時間 ▶午後1時30分～2時15分 ▶午後2時40分～3時25分 | 時間 ▶午後1時15分～2時15分 ▶午後2時40分～3時40分 | 時間 午前10時～11時30分 |
| 内容 離乳食づくり体験、口の発達に関する話 | 内容 幼児食の話と調理実演、歯のみがき方 | 対象 おおむね1歳7か月～2歳6か月のお子さんと保護者 |
| 持ち物 4か月健診で配布された資料 | | 定員 25組(申込順) |
| 定員 各20人(申込順) | | 内容 臨床心理士による子どもの発達を伸ばす関わり方 |
| 申込み 8月21日(水)午前9時から荒川区ホームページで、健康推進課栄養・歯科担当 内線423 | | 申込み 8月21日(水)から荒川区ホームページで、健康推進課保健相談担当 内線432 |

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 料 費 用 締 切 り 申 込 方 法(申 込 先) 問 問 い 合 わ せ 先 電 子 メール ア ド レ ス HP ホーム ページ ア ド レ ス