

アクト21 交流のつどい

期 日 3月7日(土)

時 間 午前10時30分～午後3時30分

会 場 アクト21 ☎(3809)2890
※申込順の記載がないものは直接会場へ
※費用の記載がないものは無料

講演会「食べる・話すチカラを保つ ～イスに座ったままできる口腔体操～」

時 間 午前10時40分～11時30分

定 員 80人(当日の先着順)

講 師 三浦歯科院長・三浦みつ子氏



講座「眠りをととのえて、自分らしさもととのえる ～よい眠りのためのヒント～」

時 間 午後1時30分～3時

定 員 ▶会場………25人

▶オンライン…30人

※申込順

講 師 健康管理士統括指導員・両角佳子氏

締 切 り 3月6日(金)

午後5時

申込み 2月11日(祝)午前9時から電話・荒川区ホームページ(右の二次元コード)で、街活性室株式会社東京オフィス講座事務局

☎080(4741)5687

※電話は2月12日(休)から。(土)・(日)・(祝)を除く、午前9時～午後5時



手作りコーナー

●春の花でアレンジメントづくり

時 間 ▶午後1時～2時

▶午後2時30分～3時30分

定 員 各15人(申込順)

費 用 500円

申込み 2月11日(祝)午前9時から電話で、アクト21

●お茶席

時 間 ▶午後1時30分から

▶午後2時から

定 員 各10人(当日の先着順)

団体発表会

時 間 午後1時～3時30分

内 容 合唱、ダンス、バレエ、和太鼓等

登録団体等展示

内 容 花・俳句・熊野前ひろば館の作品展示、男女平等推進に関するパネル展示

喫茶コーナー

時 間 午前11時30分～午後3時30分

内 容 コーヒー・紅茶・日本茶の販売

費 用 各100円

手作りバザー

時 間 正午～午後1時30分

内 容 手作り小物・南アルプス市や福島市の物産・弁当等の販売

あらかわ遊園スポーツハウス

令和8年度

出張スポーツ教室第1期の受講生を募集

あらかわ遊園スポーツハウスのリニューアル工事に伴う取り組みとして、近隣のふれあい館等でスポーツ教室を実施します。

募集内容の詳細は、チラシ・荒川区ホームページをご覧ください。

期 間 4月～7月

※抽選(区内在住・在勤・在学・在園の方が優先)

※定員に満たない教室は2次募集を行います。なお、2次募集でも定員に満たない場合は、休講することがあります

チ ラ シ の 布 配

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仮設事務所、各図書館・図書サービスステーション・区民事務所・ふれあい館、荒川区ホームページ

申 込 み 合 せ

2月15日(日)～28日(土)(必着)に来所(返信用はがきを持参)・往復はがき・荒川区ホームページ(右下の二次元コード)で、希望する教室名・住所・氏名・電話番号・生年月日・年齢・性別・住所区分(区内在住・在勤・在学・在園もしくは区外在住)を、〒116-0011荒川区西尾久8-1-4あらかわ遊園スポーツハウス仮設事務所 ☎(3800)7333



※往復(返信)はがき1枚につき1教室の申し込み ※電子申請の当選結果はホームページに公表します

おうちの油が大変身?!

使い終わった食用油を活用しよう!

あらかわ3Rイベント in ふらっとにつぼり

期 日

2月23日(祝)

時 間

午前10時～午後3時

会 場

ふらっとにつぼり

内 容

●廃食油をつかったアロマキャンドルづくり

※材料がなくなりしだい終了

●航空燃料(SAF)に生まれ変わる過程がわかるVR体験

●使用済み食用油の回収

●バイオディーゼル発電機の展示・試運転

●フードドライブの受け付け

会場を実施する廃食油アンケートに回答した方に、粗品を差し上げます(なくなりしだい終了)

廃食油のリサイクルにご協力を

区では、地球環境の保護のため、家庭から出た廃食油(使用済み・賞味期限切れの植物性食用油)を回収し、燃料等として再利用する取り組みを行っています。

出 し 方

食品かす等を取り除き、ペットボトル等の容器に入れてください。容器のふたをしっかりと閉め、回収場所に設置している回収ボックスに入れてください。

回 収 場 所

▶区役所本庁舎
▶清掃リサイクル事務所
▶あらかわリサイクルセンター
▶あらかわエコセンター
▶各図書館 等

※回収場所の詳細は、荒川区ホームページ(右の二次元コード)をご覧ください

