

頭と身体のアナチエイジング

～65歳から始める脳トレ



頭を使いながら身体を動かす、手先を使った創作活動(切り絵や陶芸等)、交流等は、脳に良い刺激を与え、脳の機能を高めることができます。楽しみながら仲間と一緒にチャレンジしてみませんか。

期 間	会 場	曜 日	初 回 日	時 間	定 員 (抽 選)	内 容
5月～9月(全18回)	南千住駅前ふれあい館 3階洋室2・3	火	5月2日(火)	午前9時45分～11時45分	各25人	シナプソロジー(脳トレ体操)、手先を使ったものづくり
	尾久ふれあい館4階レクホール 町屋ふれあい館2階洋室	水	5月17日(水)	午後1時～3時	20人	
区内在住で、要支援・要介護の認定を受けていない、おおむね65歳以上の方 ※1人1講座に限る	峡田ふれあい館2階洋室1・2	木	5月11日(木)	午前9時45分～11時45分	25人	ストレッチ・筋力トレーニング等、調理、手先を使ったものづくり ヨガマットを使用したバランス運動、調理実習
	荒木田ふれあい館3階洋室1・2	金	5月12日(金)	午後1時～3時	各20人	
各回300円以内	東尾久ひろば館1階101洋室	木	5月10日(木)	午後1時～3時	25人	ウォーキングやストレッチ運動、季節をテーマにした創作活動 手先を使ったものづくり、ストレッチ等の軽い運動
4月21日(金)	夕やけこやけふれあい館4階レクホール1・2	金	5月12日(金)	午後2時～4時		
高齡者福祉課(区役所2階) ☎内線2666						

あらかわ園芸名人養成講座

区では、園芸講座を通じて、幅広いガーデニング知識を有した「花と緑の伝道師」を養成する「あらかわ園芸名人養成講座」の第8期生を募集します。

1年目は園芸の基礎知識や技術を学ぶ初級編の講座を受講し、2年目は、公園等の花壇で花の植え付けや、緑化ボランティア活動を学ぶ上級編の講座を受講します。

- 期 日 (1年目)** 4月28日(金)、5月26日(金)、6月30日(金)、10月6日(金)、11月16日(木)、12月8日(金) (全6回)
- 時 間** 午前10時～正午 ※4月28日は午前9時30分から
- 会 場** 区役所北庁舎ほか

対 象 区内在住で全回参加でき、講座終了後、緑化ボランティア活動に参加できる方

定 員 20人(抽選) ※同一世帯1人まで

費 用 無料 **締 切 日** 4月5日(水)



本講座を修了したら

- 習得した知識を活用して、美しい花と緑をつくりましょう
- 花の植え方やガーデニングに関することを聞かれたら、アドバイスしましょう
- 区の緑化ボランティアとして活動しましょう

申込み・問合せ 道路公園課 ☎内線2752

平成29年度特別区職員 I 類採用試験

試験日 5月7日(日)

試験区分	採用予定数	受験資格(平成30年3月31日現在)
事務	980人	
土木	49人	日本国籍を有する、昭和61年4月2日～平成8年4月1日に生まれた方
造園	16人	
建築	55人	
機械	23人	
電気	27人	
福祉	83人	国籍を問わず、昭和63年4月2日～平成8年4月1日に生まれた、社会福祉士、児童指導員の資格を有する方または保育士となる資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方
心理(平成29年度から)	36人	国籍を問わず、昭和53年4月2日以降に生まれた、学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)の心理学を卒業した方(相当する方を含む)
衛生	34人	日本国籍を有する、昭和63年4月2日～平成8年4月1日に生まれた方
衛生監視	5人	※「衛生」は食品衛生監視員及び環境衛生監視員の資格を有する方
保健師	69人	国籍を問わず、昭和53年4月2日～平成8年4月1日に生まれた、保健師の免許を有する方

※I類採用試験と9月実施の経験者採用試験・選考の併願はできません

申込用紙の配布

各区分事務所・図書館、区役所1階総合案内・4階職員課、JOBコーナー一町屋、特別区人事委員会事務局任用課

申込み方法

- ▶ **インターネット**…特別区人事委員会ホームページで、4月10日(月)午後5時受信有効
- ▶ **郵送**…特別区人事委員会事務局任用課あて、4月6日(木)消印有効

9月に土木・建築新方式を実施

I類の「土木造園(土木)」、「建築」の技術系の職種は、上記の試験に加えて、9月に民間企業志望者や試験対策に十分な時間が取れない方も受験しやすい土木・建築新方式を実施します。第1次試験は、適正検査・性格検査・専門試験を行い、受験資格は一般方式と同様です。
※土木・建築新方式と一般方式は併願できません
※詳細は、特別区人事委員会ホームページをご覧ください

問合せ 職員課 ☎内線2232 **申込み・問合せ** 〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1特別区人事委員会事務局任用課 ☎(5210)9787
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

広告

広告内容の問い合わせは各事業所へ

五月人形 吉徳大光へ

初節句おめでとうございます。人形は顔がいのち。吉徳大光では、平成29年新作五月人形を自信をもってご用意いたしました。

お買い上げ特典 当社オリジナルのぬいぐるみプレゼント

おかげさまで創業30年 東京・浅草橋 **吉徳大光**
荒川流通センター
〈荒川店〉 駐車場完備 5月5日まで無休
〒116-0001 東京都荒川区町屋 6-34-1
営業時間 / 午前9:30～午後6:00



☎ **3892-0161** 詳しくは **吉徳の人形** 検索

本誌持参のお客様には、ご優待をさせていただきます。

南千住と千駄木の結婚相談所

お見合い結婚しませんか

創業昭和45年 伝統と信頼の

全国仲人連合会
<http://e-miai.jp/>

親御様からのご相談も歓迎

☎ **0120-70-8000**
東京都荒川区南千住3-41-1 リバーハーブコート1F

相続・終活は当事務所へご相談を!

- ★ **初回無料出張相談** 実施中(土日祭可1時間)
- 遺言・相続手続、年金、終活・老後破産対策等
- 上級終活カウンセラーがご相談に応じます

お問合せは

たかの行政書士事務所 南千住1-55-4 ☎ **03-3801-0267**