

春のスキー教室

日時 3月27日(金)午後8時
30分区役所前出発～29日(日)
夜帰着

場所 湯の丸スキー場長野県東御市

宿泊先 鹿鳴館(群馬県吾妻郡嬭恋村新鹿沢温泉)

対象 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方、40人(申し込み順)

*小学生は、10人まで

費用 3万4000円

*小学生は、3万2000円

*リフト代・昼食代が別途掛かります

申込み方法 郵送、ファクスまたは電子メールで、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号(ファクス番号)・所持級・レンタルの有無(サイズ明記)・持病の有無などを明記し、〒116-0003荒川区南千住7-23-4-1204荒川区スキー連盟・滝沢宛て(FAX(3802)7688)

*ファクスは、午後9時まで

締切り 3月15日(日)

電子メールアドレス arakawaski@gmail.com

後援 荒川区、荒川区教育委員会、荒川区体育協会

主催・問合せ 荒川区スキー連盟・橋本 ☎070(5579)3896

*問い合わせは、午後9時まで

あらかわ遊園スポーツハウス 27年度通年制教室

期間 4月～28年3月

教室名等 下表のとおり

*対象年齢は、27年4月30日現在

申込み期間
▷申込み対象コースA…2月11日(祝)～21日(土)

*公開抽選は、3月1日(日)午前10時から

*初めに区内の方の抽選を行います。定員に満たなかった講座は複数受講の方・区外の方を受け付けます

*当選者は、3月1日(日)～8日(日)に一カ月分の費用を持参して下さい

*抽選後、定員に満たなかった講座は3月9日(月)から受け付けます(申し込み順)

▷申込み対象コースB…3月1日(日)から(申し込み順)

会場・申込み・問合せ
あらかわ遊園スポーツハウス ☎(3800)7333 FAX(3800)7331

■申込み対象コースA

水泳教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	費用(一カ月)
幼・園児	月～金	午後3時～4時	各45人	4歳～未就学児	▷月曜日…2680円 ▷火～土曜日…2980円
	土	午後1時～2時 午後2時～3時	各30人		
学童A	月～金	午後4時～5時 午後5時～6時	各55人	小学1～3年生	▷月曜日…2680円 ▷火～土曜日…2980円
	土	午後3時～4時 午後4時～5時	40人 30人		
学童B	月～木	午後5時～6時	各50人	小学3年生～ 中学3年生	▷月曜日…3240円 ▷火～土曜日…3600円
ウォーキング& アクササイズ	火 金	午後1時～2時 午前11時～正午	各25人	中学生以下を 除く方	

スポーツ教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	費用(一カ月)
チャイルド エクササイズA	火	午後3時15分～4時30分	25人	3～5歳	▷月曜日…1850円 ▷火～土曜日…2060円
チャイルド エクササイズB	木 金		各25人	4歳～未就学児	
キッズ エクササイズ	火・木	午後4時45分～6時	各30人	小学1～6年生	▷月曜日…1850円 ▷火～土曜日…2060円
キッズダンス	月 金		40人 50人	小学3年生～ 小学1～6年生	
ヨーガ	火 金 土	午前10時50分 ～午後0時5分 午後7時～8時15分 午前9時15分～10時30分	各60人	中学生以下を 除く方	各2680円

■申込み対象コースB

水泳教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	費用(一カ月)
幼児	月～木	午後2時～3時	各20人	おむつのとれた 2～4歳児	▷月曜日…2680円 ▷火～土曜日…2980円
親子	土	午前11時～正午	25組	親とおむつのとれた 1～4歳児 中学生以下を 除く女性	▷月曜日…3240円 ▷火～土曜日…3600円
レディース	火・木		各40人		
成人A	月	午後1時～2時 午後2時～3時	25人	中学生以下を 除く方	▷月曜日…3240円 ▷火～土曜日…3600円
成人B	水 金		各25人		
成人C	火 水	午後7時30分～8時30分	25人 40人	中学生以下を 除く方	▷月曜日…3240円 ▷火～土曜日…3600円
ウォーキング& スイム	水	午前11時～正午	25人		
アクアサイズ	月 木	午後7時30分～8時30分	各35人	中学生以下を 除く方	▷月曜日…3240円 ▷火～土曜日…3600円
ウォーキング& 簡単水中運動 マスターズ	金 木	午後1時～2時 午後8時～9時	各25人		

スポーツ教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	費用(一カ月)
息イキ ストレッチ体操	火	午前9時30分～10時30分	30人	中学生以下を 除く方	2110円
さわやか エクササイズ	金	午前10時45分～正午	40人		各2680円
コンビネーション エクササイズ	土	午前10時45分～正午	40人		
太極拳Ⅰ 太極拳Ⅱ	金	午前9時15分～10時30分 午前10時45分～正午	35人 40人		



講座・教室

65歳からの男性料理教室
室くはじめてみよう!
男の手料理(無料)

日時 2月27日(金)、3月11日(水)
午前11時～午後1時

*各日共、内容は同じ(1回制)

会場 尾久ふれあい館

対象 区内在住の65歳以上の男性、各回12人(申し込み順)

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

申込み・問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2666

子育てセミナー
子どもの健康と親の生活(無料)

日時 2月22日(日)午後1時30分～3時

対象 子育て中の方(託児室あり)

締切り 2月17日(火)

後援 荒川区教育委員会

主催・申込み・問合せ 一般社団法人倫理研究所家庭倫理の会 荒川区・竹沢 ☎090(9825)0028

文化教室
季節の山野草の寄せ植え

日時 2月22日(日)午前11時～正午

会場 荒川公園内展示場(区役所前)

対象 区内在住・在勤・在学の方、20人(申し込み順)

費用 2千円(教材費)

後援 荒川区教育委員会

主催・申込み・問合せ 荒川盆裁山野草会・高濱 ☎(3895)0883

若者向け就労支援セミナー(無料)

期日・内容 ▽2月18日(水)…応募書類を書く準備と過去と未来で自己分析▽2月25日(水)…仕事をスムーズに進めるためのコツ▽ビジネス会話力をつけよう

日時 3月5日～26日の木曜日、午前10時～正午

会場 荒川おもちゃ図書館 他

対象 区内在住・在勤の子育て支援に関心がある男性等、20人(申し込み順)

申込み・問合せ 生涯学習課 ☎内線3354

男女共同参画推進講座
自分も相手も大切にできるコミュニケーション講座

日時 2月26日、3月5日・12日

対象 区内在住・在勤の女性、15人(申し込み順)

費用 無料

会場・申込み・問合せ アクト21 ☎(3809)2890 FAX(3809)2891

たまには運動しませんか! かんたんエクササイズ体験

日時 3月22日(日)午後1時～3時

対象 20歳以上で運動不足の方、200人(申し込み順)

内容 ヨガ、ストレッチ、フラダンス等から2種目を体験

*託児あり(2歳～未就学児、50人(申し込み順))

持ち物 室内履き、タオル、飲み物

*運動出来る服装でお越し下さい

費用 100円(保険料)

申込み方法 区役所3階スポーツ振興課、荒川総合スポーツセンター等で配布する申込書に必要事項を明記し、参加費を添えて2月16日(月)～3月15日(日)に荒川総合スポーツセンターへ

主催 荒川区体育協会

後援 荒川区

会場・申込み・問合せ 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901 FAX(3802)4400

猫との暮らし方教室
あなたのネコちゃん、ストレスたまっていませんか?(無料)

日時 3月7日(土)午後1時30分～3時50分

会場 区役所北庁舎1階会議室

対象 猫を飼っている・飼う予定・興味がある方、50人(抽選)

電子メールアドレス eisei@city.arakawa.tokyo.jp

消費者講座
今知りたいスマートフォン

期日 3月2日(月)

時間・内容(定員) ▽午前10時～正午…入門編(購入を考えている方、15人)
▽午後2時～4時…初級編(操作に不慣れな方、20人)

*申し込み順

対象 区内在住・在勤の方

*スマートフォンは、用意します

会場 セントラル荒川ビル4階(荒川消防署隣)

申込み・問合せ 産業振興課 ☎内線477

ペットカウンセラー・今井千佳
氏が、猫とのコミュニケーション・屋内飼育等について話します。

日時 3月7日(土)午後1時30分～3時50分

*終了後に猫の譲渡会を開催予定

会場 区役所北庁舎1階会議室

電子メールアドレス eisei@city.arakawa.tokyo.jp

