

区民スキー教室



スキー初心者からバッチテストに挑戦したい方まで、レベルに合わせたクラスで楽しく滑ります。
日時 27年1月9日(金)午後8時30分
 区役所前出発～12日(祝)夜区役所前帰着
場所 菅平高原スキー場
対象 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方、70人
 *申し込み順(小学生は保護者同伴で、15人程度)
費用 3万4000円
 *小学生は、2万9000円

締切り 12月21日(日)必着
 *申込み方法等詳細は、区役所3階スポーツ振興課(☎内線3374)等で配布する申込用紙をご覧になるか、お問い合わせ下さい
 *申込用紙は、荒川区ホームページ(アドレスは1面下欄参照)からもダウンロード出来ます
申込み・問合せ 荒川区スキー連盟・滝沢 ☎090(4950)0954
 *午後9時まで
電子メールアドレス arakawaski@gmail.com

ドッチビークリスマス大会



日時 12月21日(日)午後0時50分～5時(受け付けは、午後0時30分)
会場 荒川総合スポーツセンター2階大体育室
対象 区内在住・在学の小学生
クラス ▷1・2年生の部▷3・4年生の部▷5・6年生の部
 *申し込みの状況で、クラスは調整する場合があります
 *1チーム10～15人(男女混合可)

定員 各クラス8チーム(申し込み順)
持ち物 室内用運動靴
費用 50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用紙に必要事項を記入し、費用を添えて12月10日(水)までにスポーツ振興課へ持参
申込み・問合せ スポーツ振興課 ☎内線3374

荒川総合スポーツセンターの教室

子どもスタジオ定期制教室(第4期)

期間 12月27日(土)～27年3月28日(土)
 *各教室共、全11回
教室名・時間等 表1のとおり
費用 6820円
 *レベルアップ体操は、1万1330円

表1 子どもスタジオ定期制教室

教室名	曜日	時間	対象	定員
子どもフラダンス	月	午後4時～5時	5歳～小学生	25人
ジュニア空手	火	午後4時～5時	5歳～小学生	
バレエ①	水	午後3時～4時	4歳～5歳	
バレエ②		午後4時～5時	6歳～小学生	
キッズダンス	木	午後3時～4時	4歳～未就学児	
チアダンス(幼)		午後4時～5時	小学生	
チアダンス(小)	午後5時～6時	小学生	25人	
はじめて体操	土	午前11時～正午	4歳～未就学児	
幼児HIPHOP	日	午前10時45分～11時45分	5歳～未就学児	
小学生HIPHOP		午前11時45分～午後0時45分	小学生	
チャレンジ体操	日	午後1時～2時	小学生	
レベルアップ体操		午後2時15分～3時15分	小学生	
はじめてなわとび	日	午後3時45分～4時45分	4歳～未就学児	10人

申込み方法 12月8日(月)～14日(日)の、各教室の開催曜日の開始時刻に、1階コミュニティホールへお越し下さい。開始時刻～20分間で、申し込みを受け付けます(抽選)
冬季短期子どもスポーツ教室
期間 12月23日(祝)～26日(金)
 *幼児サッカー・はじめて教室は全3回、その他の教室は全4回
教室名・時間等 表2のとおり
費用 ▷全3回の教室…1860円
 ▷全4回の教室…2480円
申込み方法 12月6日(土)午前10時30分～11時に、1階コミュニティホールへお越し下さい(抽選)

表2 冬季短期子どもスポーツ教室

期間	教室名	時間	対象	定員
12月23日(祝)・25日(木)・26日(金) *全3回	幼児サッカー	午前9時30分～10時30分	5歳～未就学児	20人
	はじめて教室(体操器具・ボール等)	午前10時30分～11時30分	3歳～未就学児	
12月23日(祝)～26日(金) *全4回	ボール教室	午後1時～2時	5歳～未就学児	35人
	体操A	午後2時～3時	4歳～未就学児	
	トランポリンA	午後3時～4時	5歳～小学生	25人
	トランポリンB	午後4時～5時	5歳～小学生	
	体操B	午後5時～6時	小学生	20人

*抽選後に、費用の納入時間があります。納入時間に費用を納入した時点で、申込み手続きが完了となります
 *詳細は、お問い合わせ下さい
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

期日 12月13日(土)
時間 ▷午前クラス：午前9時30分～正午
 ▷午後クラス：午後1時30分～4時
対象 区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者で、26年度に同講座を未受講の方、各クラス30人(抽選)
費用 *スマートフォンは用意します

期日 12月13日(土)
時間 ▷午前クラス：午前9時30分～正午
 ▷午後クラス：午後1時30分～4時
対象 区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者で、26年度に同講座を未受講の方、各クラス30人(抽選)
費用 *スマートフォンは用意します

期日 12月13日(土)
時間 ▷午前クラス：午前9時30分～正午
 ▷午後クラス：午後1時30分～4時
対象 区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者で、26年度に同講座を未受講の方、各クラス30人(抽選)
費用 *スマートフォンは用意します

期日 12月13日(土)
時間 ▷午前クラス：午前9時30分～正午
 ▷午後クラス：午後1時30分～4時
対象 区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者で、26年度に同講座を未受講の方、各クラス30人(抽選)
費用 *スマートフォンは用意します

安全で快適に運動するための3つのポイント

張り切って運動を始めたものの、膝などの関節痛や腰痛、足のトラブルなどを引き起こしてしまい、運動を中断する人が少なくありません。安全で快適に運動するための3つのポイントを紹介します。

問合せ 健康推進課 ☎内線432

ポイント1 自分の筋力を知りましょう

無理無く運動を行い、けがを予防するために、自分の筋力を確かめてみましょう。大腿四頭筋などの脚力をチェックする「立ち上がりテスト」を紹介します(下図)。ふらつく・立ち上がれない等の場合は、週に2回程度トレーニングを行い、筋力をつけることを心掛けましょう。

立ち上がりテストの方法



*両脚で立ち上がる際に痛みを生じる場合、医療機関に相談しましょう

各年代での立ち上がれる台の高さの目安

年齢	男性		女性	
	片脚	両脚	片脚	両脚
20～29歳	20cm	30cm	20cm	30cm
30～39歳	30cm	40cm	30cm	40cm
40～49歳	40cm	50cm	40cm	50cm
50～59歳	40cm	50cm	40cm	50cm
60～69歳	40cm	50cm	40cm	50cm
70歳以上	10cm	10cm	10cm	10cm

注意事項

▷テストを行う際は、無理をしないように気を付けて下さい
 ▷テスト中、膝に痛みが起きそうな場合は中止して下さい
 ▷反動をつけると後方に転倒する恐れがあります

*各年代の50%の方が実施可能であった高さを示しています
 *「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均です

出典：公益社団法人日本整形外科学会/ロコモチャレンジ! 推進協議会

ポイント2 自分の足に合った靴を選びましょう

足裏は骨を筋肉で持ち上げるようにアーチが形成されており、立ったり、歩いたり、走ったりする時にかかる、全身の衝撃を吸収するクッションの役目をしています。自分の足に合わない靴を履き運動を続けると、足のアーチが崩れてしまい、外反母趾やウオノメ、爪のトラブルなどを引き起こします。また、足の運びが悪くなり、膝の関節痛や腰痛、O脚などの症状が現れます。

足に合った靴選びのポイント



ポイント3 治療中の方はかかりつけ医に相談を

高血圧や糖尿病などで、既に治療を受けている人は、必ずかかりつけ医に相談してから、運動を始めましょう。



講座・教室

統合失調症家族教室

統合失調症は、約1000人に一人が患っていると言われています。病気について学んだり、悩みを話したりしてみませんか。
期日・内容 12月18日(木)：統合失調症に関する精神科医師の講話
 27年2月27日(金)：精神科医
費用 無料
申込み・問合せ 障害者福祉課 区役所1階 ☎内線2692 FAX(3802)0819

認知症迷子高齢者声掛け講習会

身近な地域の方が声を掛け、自宅に誘導することで、認知症の方の迷子を未然に防ぐことが出来ます。認知症の方を支援出来る地域づくりを目指し、屋外での迷子高齢者声掛け講習会を行います。
日時 12月4日(木)午後2時～4時
会場 アクト21 熊野前商店街(東尾久5丁目)
定員 10人(申し込み順)
費用 無料
主催 荒川区、元気かい(尾久地域認知症キャラバンメイトの会)
申込み・問合せ 西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555

今時の葬儀とお墓選び

自分らしい締めくくりに、最近の葬儀や墓の傾向を学んでみませんか。
日時 12月6日(土)午後2時30分～4時30分
会場 サンパール荒川5階第5
費用 無料
申込み・問合せ 産業振興課 ☎内線477

携帯電話講習会「初めてのスマートフォン」(無料)

12月13日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時
対象 区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者で、26年度に同講座を未受講の方、各クラス30人(抽選)
費用 *スマートフォンは用意します

携帯講習会「初めてのスマートフォン」(無料)

12月13日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時
対象 区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者で、26年度に同講座を未受講の方、各クラス30人(抽選)
費用 *スマートフォンは用意します

携帯講習会「初めてのスマートフォン」(無料)

12月13日(土) 午前9時30分～正午 午後1時30分～4時
対象 区内在住で60歳以上のスマートフォン初心者で、26年度に同講座を未受講の方、各クラス30人(抽選)
費用 *スマートフォンは用意します