



講座・教室

65歳からの健康づくり講座 筋骨元氣塾・男性編(無料)

健康づくりを毎日の習慣にして続ける方法をお伝えします。
日時 5月21日(水) 午後1時～4時
会場 区役所3階304・305会議室

対象 区内在住・在勤のおおむね65～75歳の男性の方、30人(申し込み順)
*医師に運動制限されていない方
持ち物 汗拭きタオル・水分補給用の飲料、筆記用具等
*動きやすい服装でお越し下さい
申込み・問合せ 高齢者福祉課
☎内線2666

点字教室

初めての方向けの教室です。
日時 5月23日、6月13日・27日の金曜日(全3回)午後2時～4時
会場 アクロスあらかわ

申込み方法 電話、ファクスまたは電子メールで
締切り 5月9日(金)
会場・申込み・問合せ アクロスあらかわ
☎(3803) 6221
FAX(3803) 6222

対象 区内在住・在勤・在学の方、20人(抽選)
費用 千円(教材費)
across@araka-wa-shakyo.or.jp

電子メールアドレス
across@araka-wa-shakyo.or.jp

区民カレッジ 鎌倉時代の仏像の魅力 〜運慶次世代を中心に〜

日時 6月14日、7月12日、8月9日・23日の土曜日(全4回) 午後1時～3時
対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方、70人(抽選)
費用 各回200円程度(資料代)
申込み方法 往復はがきに、講座

名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(返信面に住所・氏名も)を明記し、郵送
締切り 5月25日消印有効
会場・申込み・問合せ 〒116-0002 荒川区荒川3-49-1 生涯学習センター
☎(3802) 2332
FAX(3802) 3265

介護者向けの催し(無料)

介護者交流サロン

日時 5月10日(土) 午後1時45分～3時30分
会場 荒川老人福祉センター
対象 認知症介護の家族または関心のある方
後援 荒川区
主催・申込み・問合せ 銀の杖(荒川区認知症の人を支える家族の会)・関
☎・FAX(3807) 0570

介護者交流会

日時 5月17日(土) 午後2時～4時
会場 ムーブ町屋4階会議室B(ミニギヤラリー)
対象 介護中の方
後援 荒川区
主催・申込み・問合せ 介護者安心サポート結・田中
☎090(2416) 8599

自転車運転免許証講習会(無料)

日時 5月17日(土) 午前9時30分～11時30分(雨天中止)
*受け付けは、午前9時から
会場 荒川自然公園交通園
*午前8時30分～11時30分は交通

園の一部施設が利用出来ません
対象 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方、40人(先着順)
内容 講義、筆記試験、実技講習
主催 荒川区自転車運転免許証制度推進協議会
問合せ 交通対策課
☎内線2712

障がい者地域自立生活支援 セミナー 視覚障害の方のための力 ラー&ファッション講座

似合う色を探してみよう。
日時 6月5日(木) 午後2時～4時

会場 あらかわエコセンター
対象 身体障害者手帳(視覚)をお持ちの方とその家族関係者、20人(申し込み順)
費用 無料
申込み・問合せ 荒川たんぼぼセンター
☎・FAX(3807) 8483

ぜんそく児のための水泳教室

日時 6月26日～10月9日の木曜日(全9回)午後4時20分～6時
*7月17日・31日、8月、9月18日を除く
会場 荒川総合スポーツセンター
対象 主治医の同意が得られる気

管支ぜんそくの5歳児～中学3年生、40人(申し込み順)
費用 800円(保険料)
申込み方法 主治医意見書(作成料は自己負担)と費用を持参し、保健予防課へ
締切り 6月10日(火)
申込み・問合せ 保健予防課(区役所北庁舎1階) ☎内線424

6月1T講習会

日程・コース等 下表のとおり
対象 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方、各コース30人(抽選)
*B-2はパソコンに初めて触る方、B-1はマウス操作、B-3はエクセルの基本操作、B-4・B-5はワードの基本操作が出来る方
費用 各コース千円(テキスト代)
申込み方法 往復はがきに希望する講習会番号(第2希望まで)と住所(または勤務先等)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、5月15日必着
*申し込みは一人1通です
*空き状況により、2コースまで受講可能です

1T自習室を開設しています。詳細は、お問い合わせ下さい。
問合せ 〒116-0002 荒川区荒川3-49-1 生涯学習センター
☎(3802) 2332
FAX(3802) 3265

講習会番号	期日	日数	時間
B-1	6月2日(月)～6日(金)	5	午後2時～4時
B-2	6月9日(月)～13日(金)	5	午後7時～9時
B-3	6月16日(月)～20日(金)	5	午後2時～4時
B-4	6月21日(土)～22日(日)	2	午後1時～6時
B-5	6月28日(土)～29日(日)	2	午後1時～6時

気づいていますか 思春期のこころのサイン

思春期は、ささいなきっかけでこころのバランスを崩しやすい時期です。人目が気になり外出したくない、学校や仕事を休みがちになるなど、問題が表面化することがあります。
区では、精神科医師による個別相談を予約制で行っています。一人で悩まずに、ご相談下さい。秘密は厳守します。

●こころのSOSのサイン
▷体の症状…頭痛・腹痛、疲れやすさ、食欲不振、吐き気、朝起きられない、夜更かしなどの生活リズムの乱れ 等
▷こころの症状…不安、無気力、集中出来ない、イライラ、親への甘え 等

精神保健福祉講演会

10代・20代のこころの病気を理解する
～児童思春期医療の最前線(無料)

こころのSOSに気付いた時、どのように向き合えばよいか考えてみませんか。
日時 6月14日(土) 午後2時～4時
会場 区役所北庁舎1階101会議室
対象 区内在住・在勤の方、70人(申し込み順)
講師 日本医科大学児童思春期医師・成重竜一郎氏

相談・申込み・問合せ 障害者福祉課
☎内線2377 FAX(3802)0819

就職を考えている方へ

セミナー等の案内(無料)

若者向け就労支援セミナー

期日・内容 ▽5月14日(水)：発見！得意なことからおシゴト探し▽5月28日(水)：相手との信頼関係を築くコツ▽好印象につながるコミュニケーション

申込み・問合せ わかもの就労サポートデスク
☎(3800) 6188

マンスリー就職面接会
清掃・警備・建設等の
お仕事面接会

履歴書・職務経歴書を持参し、直接会場へお越し下さい。
日時 5月21日(水) 午後1時～1時30分(企業説明)、午後1時40分～4時(就職面接会)

履歴書・職務経歴書を持参し、直接会場へお越し下さい。
日時 5月21日(水) 午後1時～1時30分(企業説明)、午後1時40分～4時(就職面接会)

*託児(6カ月以上の未就学児)の申し込みは、5月16日(金)までに就労支援課(☎3800)8710へ

リサイクル工房

①着物のリフォーム(パンツ)
期日 5月12日(月)・26日(月)
持ち物 着物1枚(解いてアイロンをかける)、裁縫用具
②余り毛糸で編むバイナップル柄ベスト
期日 5月15日(木)・22日(木)
持ち物 6～7号かぎ針、綿糸または毛糸(6玉程度)
③ネクタイで作るプチバッグ
期日 5月19日(月)・29日(木)
持ち物 ネクタイ1本、裏地用布(20センチ×30センチ程度)、裁縫用具
④織り機の体験
期日 5月12日～29日の月・木曜

持ち物 1センチ幅の裂き布(ハンカチ1枚分程度) または余り毛糸
時間 午後1時～3時
*④は午後1時30分～3時
会場 あらかわエコセンター
定員 ①は10人、②③は15人、④は各回2人(申し込み順)

◆コーチング勉強会「信頼関係をつくる話の聴き方」
▽日時：5月14日(水) 午後7時30分～9時30分▽会場：日暮里サニーホール▽定員：20人(申し込み順)▽費用：700円▽申込み・問合せ：コーチングスサポート・森戸☎FAX(3895)5353(午前8時～午後8時)

地域情報

区民の皆さんの自主的な活動を紹介するコーナーです。
活動の内容等をお問い合わせの上、ご自身の判断で参加して下さい。

費用 ①②③は全2回00円(材料費)
申込み・問合せ 清掃リサイクル課
☎(5692) 6697
FAX(5692) 6699
*ファクスでの申し込みは出来ません