

新型コロナウイルス感染症の影響により、記載している講座などが中止または内容変更となる場合があります。詳細は施設へご確認ください。

※各施設の住所は、13面を参照してください。

東スポーツセンター

TEL 723-0411 FAX 723-0440

- 一回参加型スポーツ教室
 - 対象 中学生以上 定員 各25人
 - 料金 1回330円
 - 申込 当日開始30分前から先着順

| | | | | | | |
|--------|----|----------|------------------|----|----------|-----------------|
| エアロビクス | I | 12/15(水) | 午後7:00 ～8:00 | ヨガ | 12/15(水) | 午後8:10 ～9:00 |
| | II | 12/16(木) | 午前9:30 ～10:30 | | ソフトエアロ | 12/16(木) |

東図書館

TEL 712-3901 FAX 712-3902

- 12月は10冊貸し出し！
 - 12月は、1人10冊まで借りられます。多くの方のご利用をお待ちしています。

- おはなし会(無料)
 - 日時 12/18・25(土) 午後2:30～3:00
 - 対象 幼児、小学生
 - 定員 各15人 (当日先着。付き添い含む)
- 赤ちゃんからおはなし会(無料)
 - 日時 12/24(金)午前11:00～11:30
 - 対象 乳幼児とその保護者
 - 定員 7組(当日先着)

東区社会福祉協議会

TEL 932-8204 FAX 932-9311

- 音訳ボランティア養成講座(全5回)
 - 日時 1/21～2/25の金曜日(2/11を除く) 午前10:00～11:30
 - 場所 高岳げんき館1階 研修室(泉二丁目28-5)
 - 定員 7人(申込多数の場合は抽選)
 - 費用 250円(保険料)

内容 目の不自由な方に、広報紙や案内などの情報を伝えるために、音訳してCDなどに録音するボランティアを養成します。

申込 件名を「音訳ボランティア養成講座」とし、「氏名・年齢・住所・電話番号」を記入し、郵送・ファクス・電話で当協議会へ。締切 12/24(金)必着

宛先・問合せ先 〒461-0001東区泉二丁目28-5 ☎932-8204 FAX 932-9311

- おはなしと工作の会(無料)

| | | | |
|------------|---------------------------|----------|------------------------|
| ① 12/11(土) | 耳で聞くおはなしと工作「びっくりクリスマスカード」 | ② 1/8(土) | 耳で聞くおはなしと工作「ふわふわおどるトラ」 |
|------------|---------------------------|----------|------------------------|

 - 時間 午後2:00～3:00
 - 対象 小学生 定員 ①②各15人(先着順。付き添い含む)
 - 申込 当日午前10:00から電話で

東区いきいき支援センター

TEL 932-8236 FAX 932-9311

- もの忘れ相談医の専門相談(無料)
 - 日時 1/12(水)午前10:00～11:30
 - 対象 認知症についてお困りの方やご家族 定員 3組
 - 申込 1/7(金)までに電話で
- 認知症家族サロン(無料)
 - 認知症について情報交換できます。
 - 日時 1/12(水) 午後1:30～3:30
 - 対象 認知症の方を介護するご家族など 定員 15人
 - 申込 1/7(金)までに電話で

- 英語のおはなし会(無料)
 - 日時 12/16(木) 午前11:00～11:30
 - 対象 乳幼児とその保護者 定員 7組(先着順)
 - 申込 12/15(水)午前10:00から電話で
- 親子エコ教室「雪だるまの脱臭マスコットを作ろう」(無料)
 - 日時 12/24(金)午後2:00～3:00
 - 対象 小学生とその保護者 定員 6組(先着順)
 - 申込 12/11(土)午後1:00から電話で

高岳福祉会館

TEL 931-8174 FAX 935-1025

- 健康相談(申込不要・無料)
 - 日時 1/7(金) 午後2:00～3:00
- 福引大会を開催します!(申込不要・参加無料)
 - 期間 12/1(水)～25(土) ※日曜・祝休日休み 午前9:00～午後5:00
 - 内容 皆さんに賞品を用意しております。福祉会館が初めての方も、久しぶりに利用される方も、この機会にぜひお越しください。

市民ギャラリー矢田

TEL 719-0430 FAX 719-0440

- あなたが買う はじめての版画・絵画展(入場無料)
 - 日時 12/22(水)～26(日) 午前11:00～午後6:00 (最終日は午後5:00まで)
 - 内容 1万円以下で購入できる版画・絵画の展示会。はじめての1枚を気軽に…。もちろん鑑賞のみでもお楽しみいただけます。
- ぬりえ・おりがみひろば「nuri x ori」～自由にあそべる!～夢中になれる!～(無料)
 - 日時 12/21(火)～26(日) 午前10:00～午後6:00 (最終日は午後5:00まで)
 - 場所 第4展示室
 - 内容 クリスマスをテーマにした空間で、ぬりえ・おりがみで好きなだけ遊んじゃおう♪

- オープン講座(無料)

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| ポップスにのって運動しましょう | 12/13(月)午後2:00～3:00 |
| ろっ骨体操“かきら”～関節をほくして体の機能改善をめざす～ | 12/15(水)午前10:00～11:00 |
| 初めてのスマホ教室 | 12/20(月)午前10:30～11:30 |
| 音楽で脳トレ | 12/28(火)午後2:00～3:00 |

 - 定員 各15人
 - 申込 当日開始30分前から整理券を配布(先着順)

高岳児童館

TEL 932-1718 FAX 935-1025

- 自由参加(申込不要)
 - MOMOVIXたかおか(無料)
 - 日時 ①12/11 ②1/8(土) 午後2:00～4:00
 - 内容 ホールで映画を上映
 - 対象 幼児(保護者同伴)～高校生 ※混雑時は人数を制限します。
 - ももちゃんひろば(無料)
 - 日時 12/14(火) 午前10:00～正午、午後1:00～4:00
 - 内容 児童館であそぼう!保育士さんや管理栄養士さんの来館もあるよ。
 - 対象 乳幼児とその保護者
 - 定員 各時間帯10組程度
 - ※利用は午前・午後どちらかで。※プレイルームは別予約です。
- 申込参加
 - ①ベビーマッサージ&ヨガ(無料)
 - 日時 12/23(木) ①午前10:00～10:45 ②午前11:00～11:45
 - 対象 首のすわった0歳児とその保護者
 - 定員 ①②各10組(先着順)
 - ②③クリスマス会(無料)
 - 日時 12/25(土) ②午前10:00～11:30 ③午後2:00～3:30
 - 対象 ②乳幼児とその保護者 ③小学生～高校生
 - 定員 ②20組 ③30人 (先着順)
 - ①～③の申込
 - ①12/16(木) ②③12/18(土) 午前10:00から直接、児童館へ(午前10:30から電話も可)
 - ④おもちゃ病院とんかち(修理代は無料、部品代は自己負担)
 - 2/6(日)午前10:00～午後3:00
 - 申込 1/4(火)から受付開始(事前申込必要。詳しくは児童館へ)

- 趣味の講座(無料)

| | | | |
|---------------|---|---------------------|------------------------|
| やさしいヨガ | ①12/11 ②12/25(土) 午前9:45～11:30 | 初めての太極拳 | ⑬12/23(木)午前10:00～11:30 |
| 座ってゆったり健康体操 | ③12/11 ④12/25 ⑤1/8(土) 午後1:00～2:10 | やさしい折り紙～1月の飾りを作ろう～ | ⑭12/23(木)午後0:30～2:10 |
| 体幹を感じる健康体操 | ⑥12/14(火)午後1:00～2:10 | 懐メロ健康体操 | ⑮12/24(金)午前10:00～11:30 |
| アレンジフォークダンス | ⑦12/17(金)午前10:00～11:30 | エアロびっくり健康体操 | ⑯12/27(月)午前10:00～11:30 |
| <男性限定>男性体力づくり | ⑧12/20(月)午後0:30～2:00 ⑨1/6(木)午前10:00～11:30 | 音楽de健康～歌わない音楽を楽しもう～ | ⑰1/7(金)午後0:30～2:10 |
| 60歳からの健康体操 | ⑩12/21 ⑪1/4(火) 午前10:00～11:30 | | |
| もっと元気に健康体操 | ⑫12/22(水)午後1:00～2:10 | | |

 - 定員 ①～⑰各15人
 - 持ち物 福祉会館利用証、飲み物、手拭き用ハンカチ、タオル
 - 申込 当日開始30分前から整理券を配布(先着順)