

## 生涯学習ラーニングスクエア第2期 受講生募集中!

生涯学習ラーニングスクエア第2期は17講座が開講され、受講生の募集は、8月20日(火)から始まっています。各施設の開講講座を1講座ずつですがご紹介します。その他、詳しくお知りになりたい方は、広報たいとう8月20日号や各館設置のパンフレット、施設ホームページ (<https://www.taito-shakyo.com>) などをご覧ください。

### 呼吸を意識した やさしい健康太極拳

太極拳は誰にでも無理なくできる有酸素運動です。その動きと呼吸で心身のバランスを整えましょう。

【日 時】9月25日～11月13日

毎週水曜日 (全8回)

午前10時～12時

【対 象】台東区在住・在学・在勤  
で16歳以上の方

【定 員】25名 【教材費】200円

【会場・問合せ】社会教育センター 03-3842-5352



### 作家作品研究 文豪とロシア

～フーシキン・ゴーゴリ・ドストエフスキー・トルストイ～

ロシアの文豪たちの作品を読み解きながら、その意義について考えます。

【日 時】10月1日～11月26日 ※10/22休講

毎週火曜日 (全8回)

午後6時30分～8時30分

【対 象】台東区在住・在学・  
在勤で16歳以上の方

【定 員】25名 【教材費】無料

【会場・問合せ】千束社会教育館 03-3874-5450



### 感動のまま描く! はじめての油絵

美しい物を描くには感動が大切。花などのモチーフがなぜ美しいか観察し表現の仕方を学びます。

【日 時】10月17日～12月12日 ※11/14休講

毎週木曜日 (全8回)

午後2時～4時

【対 象】台東区在住・在学・  
在勤で16歳以上の方

【定 員】20名 【教材費】1,000円

【会場・問合せ】小島社会教育館 03-3861-5063



### 元号ってなんだろう!?

～文学・史料から読み解く改元の背景～

元号が日本の歴史や文化とどう関わってきたか、楽しく学びましょう。

【日 時】10月8日～12月3日 ※10/22休講

毎週火曜日 (全8回)

午後6時30分～8時30分

【対 象】台東区在住・在学・在勤  
で16歳以上の方

【定 員】30名 【教材費】500円

【会場・問合せ】根岸社会教育館 03-3876-2103



### 心が伝わる話し方講座

～講義・スピーチ実習から学ぶ～

人間関係を深めるスピーチ講座です。自分も相手も大切に話すコツや心構えを学びます。

【日 時】10月3日～11月21日

毎週木曜日 (全8回)

午後6時～8時

【対 象】台東区在住・在学・  
在勤で16歳以上の方

【定 員】20名 【教材費】1,000円

【会場・問合せ】03-3873-4140 今戸社会教育館



### 【お申込み方法】

往復はがきにて、各開催館へお申し込みください。

- ・ 往信面表：開催館所在地
- ・ 往信面裏：①希望講座名、②住所、③氏名・ふりがな  
④年齢、⑤性別、⑥電話番号  
※在勤の方は勤務先名、所在地、電話番号  
もご記入ください。

- ・ 返信面表：お申込者の住所、氏名
- ・ 返信面裏：何も書かないでください。

(開催館からの連絡欄になります。)

お申込み締切は、9月18日(水)【当日必着】です。  
皆さまのご応募、お待ちしております。

# あさがお通信

各地域のスタッフが毎月思い思いの施設の話題をお届けします

来年はいよいよ、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されますね。聖火リレーランナーの募集もありましたが、応募された方もいらっしゃるのでは？ 今回のあさがお通信は「オリンピック聖火リレー」についてです。オリンピック聖火リレーは、1936年ベルリン大会でナチスによって戦争へ利用されてしまいました。第2次大戦後の1948年ロンドンオリンピックで、平和のための聖火リレーとして再開されました。平和への思いの表れとして、リレー第1走者は、軍服姿で銃を持ったギリシャ軍人が聖火を受け取ると、銃をおき軍服を脱ぎ捨てランニング姿で走り出しました。その後も、聖火リレーは平和への思いと人々の希望をつなぐオリンピックの象徴的イベントのひとつです。

東京2020の聖火リレーは来年の3月12日にギリシャ古代オリンピア市での採火式、3月20日に日本到着し、26日に福島から、被災地の人々と復興に尽力されている人々の希望と不屈の精神、全世界からの支援や励ましを送ってくれた人々への感謝を込め、聖火リレーがスタートします。私たちの台東区に聖火が来るのは7月21日(火)です。聖火リレーの主役はランナーだけではありません。沿道からの見守りなど、私達一人ひとりの希望を聖火に載せて、みんなで平和の祭典・オリンピックに参加しましょう！（コンセプトやスケジュールなどが東京2020の公式ホームページに詳しく掲載されています。）



## 社教トピックス ご利用者のみなさまへ ~お知らせ~

東京2020参画プログラム「ピース折り鶴アクション」に参加しよう！  
~折り鶴に平和への願いをこめて~

PEACE ORIZURU（ピース折り鶴）は、平和の祭典であるオリンピックに向けて、平和の象徴である「折り鶴」づくりを通して、戦争や争いがない世界を実現し、広げていくための活動です。

【参加方法】社会教育センター・社会教育館の窓口で、折り鶴を折りたいとお申し出ください。折り紙をお渡しします。折り鶴は、その場で折っていただき、羽に平和を願うメッセージをお書きいただいて、施設のスタッフにお渡しください。詳しくは、各施設内掲示物または施設スタッフにお問い合わせください。

## サークル広場

社会教育センター・社会教育館で活動中のサークルを毎月ご紹介いたします

サークル名

拳心会  
石浜クラブ

子どもたちの楽しそうな笑い声と、「やあっ！」という気合の入ったかけ声、元気なあいさつが魅力の空手教室です。空手を体験しながら、礼節も身につけることができます。

代表澁井さんより：「空手道は、礼に始まり礼に終わると言われ、日頃から大きな声で挨拶できる様に教えています。色々な大会には出来る限り出場させ、目的に向かって一生懸命練習しています。」

【活動日】毎週月・土曜日  
いずれも午後6時~9時

【対象】5歳~中学生

【入会金】なし【会費】2,000円/月

【お問合せ】今戸社会教育館 03-3873-4140



初心者  
大歓迎♪

## 清島温水プールニュース

9月。まだまだ暑い日が続きます。この時期天候の変化が大きくて身体の不調を訴える人がとても多いそうです。予防としてはその原因となる自律神経を整える事が大事で、適度な運動が良いようです。是非、適度な運動をしにプールに足を運んでいただければと思います。

【初心者水泳教室】

日時：2019年10月3日~11月7日

毎週木曜日14:15~15:15 全6回

定員：50名(抽選) 費用：500円

内容：水慣れからクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ等、泳力ごとに指導します。

【ウオータエクササイズ】

日時：2019年10月4日~11月8日

毎週金曜日11:45~12:30 全6回

定員：90名(抽選) 費用：500円

内容：水中版エアロビクス。楽しみながら脂肪を燃やして、筋力アップやリラックス効果も期待できます。

上記2レッスンとも区内在住、在勤、在学の高校生以上が対象です。費用は税込で保険料を含みます。往復ハガキにて清島温水プール宛にお申込みください。締め切りは9月17日(火)必着です。



【小学生のための泳力向上教室】

日時：・10月5日~11月23日

毎週土曜日 全8回

①小学1、2年生の向上教室

A 14:00~15:00、B 15:00~16:00

②小学3年生からの向上教室

C 16:30~17:30

・10月3日~11月21日

毎週木曜日 全8回

小学3年生からの向上教室

A 16:30~17:30、B 17:30~18:00

内容：水への恐怖心を和らげ、泳力のレベルアップを目指します。

定員：いずれの教室・クラスとも各30名(抽選)

受講料：7,300円(税込・保険料含む)

近年は「夏バテ」ならぬ「残暑バテ」が辛いですね。その原因は、暑さによる疲労の蓄積や寒暖差による自律神経の乱れだそう。ぬるめのゆっくり入浴や、軽い運動、ネギやしょうがやかぼちゃ、豚肉やニンニクや枝豆などを摂ることが効果的だそうです。