

## 生涯学習ラーニング スクエア

**第3期募集中!**

生涯学習ラーニングスクエア第3期の募集が始まりました。各館1講座ずつご紹介します。詳しくは「広報たいとう」11月20日号またはパンフレット、ホームページなどをご覧ください。

### 自分でさばいて、自分でつくる! 親子のお魚料理教室



お魚を触ったことはありますか?お魚の種類、いくつぐらいわかりますか?それぞれのお魚の特徴をじっくり見ながら、さばいて切って、つみれ鍋や魚フライ等、色んなおいしいお魚料理に挑戦しましょう。

【日時】1月28日～3月11日(2月11日、3月4日休講)  
毎週日曜日 午前11時～午後1時 全5回  
【教材費】5,000円  
【定員】12組  
【問合せ】03-3842-5352

### いけばな入門 ～花に心を寄せて～



生活に花を取り入れることは、心に豊かさを与えてくれます。花を散い、花に寄せる想いを育みます。

【日時】1月15日～3月12日(2月12日休講)  
毎週月曜日 午後2時～午後4時 全8回  
【教材費】6,400円  
【定員】20名  
【問合せ】03-3874-5450

### 大人のための憲法入門 ～具体的な事例から憲法を学ぶ～



この講座では、「憲法ってなんだ?」から始まり、社会のさまざまな事象を憲法に照らして考えます。みなさんの中にある憲法の授業のイメージとは違う切り口で学びます。憲法を学ぶことを通して、自由、そして権利とは何かを、本気で考えてみませんか?

【日時】2月3日～3月10日(3月3日休講)  
毎週土曜日 午後1時～午後3時 全5回  
【教材費】300円  
【定員】24名  
【問合せ】03-3861-5063

### 台東区ゆかいの 作家・作品研究 ～一葉・鷗外・漱石を読む～



台東区所縁の作家、台東区の街が舞台となっている作品をとりあげて鑑賞し、感想を話し合ひましょう。

【日時】1月16日～2月13日 毎週火曜日  
午後6時30分～午後8時30分 全5回  
【教材費】無料  
【定員】20名  
【問合せ】03-3876-2103



### らくらく ウォーキング講座 ～習慣化して楽しく健康に～



体力の向上、仲間と自主的にウォーキングする習慣を身につけるコツを学びます。楽しく無理なく長続きできるようになります。

【日時】1月12日～3月2日 毎週金曜日  
午後2時～午後4時 全8回  
【教材費】無料  
【定員】20名  
【問合せ】03-3873-4140



# あさがお通信

小島

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

## 四つ葉のクローバー・4枚の葉に秘められた意味とは？

たくさんの三つ葉のクローバーの中から四つ葉のクローバーを探した経験はありませんか？

“見つけた人には幸せが訪れる”という四つ葉のクローバー。それぞれの葉には意味があることをご存知ですか？

①Hope (希望) ②Faith (誠実) ③Love (愛) ④Luck (幸運)  
この4枚が一つになっているのが四つ葉のクローバーです。三つ葉でも、①②③が揃っているのも十分幸せな感じですが、四つ葉は更に幸福です。

サークルさんの名称のなかにも、「クローバー」や「よつば」などのついたものが見受けられます。



◆ きっとステキな想いがあるのでしょう。 ◆

## 社教トピックス

今戸社会教育館の  
防音工事  
終了しました

ご利用者のみなさまへ ~お知らせ~  
第一会議室がより使いやすく、リニューアル！

今戸社会教育館の第一会議室の防音工事は11月1日に始まり、約1か月かかり、終了しました。この間、普段利用されている、サークルの皆様にはご不便をおかけしましたが、より使いやすくリニューアルいたしましたので、なお一層のご使用をいただきますようお願いいたします。

## 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

### 和の輪の会

横笛 月3,000円  
水曜日(午後6時~8時)月2回



歌舞伎で目にしたり、聴いたことのある音楽を、踊りや邦楽器で演奏します。初めての方にも丁寧に教えます。ぜひ見学にいらしてください。日本人の心の原点が楽しめます！

楽器レンタル有り

小鼓 月3,000円  
火曜日(午後6時~8時)月2回



日本舞踊 月3,000円  
火曜日(午後6時~8時)月2回

場所 根岸社会教育館

問合せ 03-3876-2103

## 清島温水プールニュース

### ハートフルスペース設置について



清島温水プールでは、障害のある方が身近に水泳に親しめるように個人利用枠において、毎週第2・4金曜日16:30~18:30の主催教室のない時間帯1・2コースを障害のある方が優先的にご利用いただける「ハートフルスペース」として開放いたします。詳しくはHP・チラシをご覧ください。

休館日 2017年12月18日(月)~2018年1月4日(木)の間は、メンテナンス休館となります。予め、ご了承ください。

### プールのすすめ ⑥ 全7回

#### 水の重力軽減がストレスの解消に効果あり

水の重力の軽減(浮力)は、全身の筋肉が弛緩し身体全体がリラックス出来ます。リラックスした時間を身体に与えてあげることで、全身の老廃物を除去し、心身のストレス解消にも役立ちます。リラックスすることで、トレーニング効果が上がったり、陸での運動後の疲労回復にも効果があります。

☆水泳や水中運動の健康的効果やアドバイスをシリーズで掲載しています。次号もお楽しみに！

今年も残りあと僅か。そろそろ年賀状の準備ですね。はがき代が値上げして62円になりましたが、来年用の年賀はがきだけは据え置きだそうです。新年の挨拶だけのお付き合いも多いのですが、それも減っていきそうでワビシイですね。