

いたばし 学習・スポーツガイド

2023
春夏号



板橋区

本書の利用方法

- ◆このガイドでは、板橋区や区教育委員会等が令和5年4月～9月に開催する講座などをご紹介します。
- ◆申込方法など詳細は、「広報いたばし」でお知らせします。
- ◆掲載内容等は変更になる場合があります。また、既に募集を終了した事業も参考に掲載しています。
- ◆講座の内容について詳しいことが知りたい場合は、「問合せ」に記載した所属にお問い合わせください。

【一覧の見方】

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
※1 ※2(全○回)		※3			

※1 事業の対象者等をアイコンで示しています。

- こども : 子ども向け
- シニア : 60歳以上の方対象
- 電子申請可 : パソコンや携帯電話からインターネットを利用して各種講座への申し込みができます。利用方法は、「電子申請サービス」に関するご案内(P.39)をご覧ください。
- 女性 : 女性の方対象
- 外国人 : 外国人の方対象

※2 全○回と記載されている事業は、その期間内に○回実施される連続ものの事業という意味です。

※3 「対象・定員」欄に特に明記のない事業は、一般区民を対象としたものです。

も く じ

I 子ども向け

A 自然・生き物		F 夏休みイベント	5
(1) 自然	1	G その他	6
(2) 生き物	1	H 映画会・お話し会	
B 環境・天文・科学	2	(1) 図書館の映画会	8
C 工作・美術・音楽	3	(2) おはなし会	8
D スポーツ	4	(3) 楽しいお話しをつどい	8
E 学習サポート・仲間づくり	4		

II 一般向け

A パソコン	9	D 健康とくらし	
B 文化・教養		(1) からだと心の健康	26
(1) 一般教養	10	① 講座・交流会・イベント	26
(2) 文学・文芸・読み聞かせ	11	② 体操・運動教室	28
(3) 歴史・郷土・伝統芸能	12	(2) 介護・介護予防	34
(4) 美術・写真	13	(3) 料理と栄養	35
(5) 手芸・工芸・フラワーアレンジメント	15	(4) 消費生活	36
(6) 書道・ペン字	15	(5) 防災	36
(7) 茶道・華道	16	E 育児	37
(8) 音楽	16	F 福祉	37
① コンサート	16	G ボランティア	38
② 音楽教室	18	H 語学・国際交流	39
(9) 演劇・ミュージカル・映画など	19	I スポーツ・イベント・レクリエーション	
図書館映画会	20	(1) スポーツ	40
(10) 作品展・発表会・まつり	20	(2) イベント・レクリエーション	41
(11) 就労・ビジネス	22		
(12) その他	22		
C 自然・環境			
(1) 自然・生き物	23		
(2) 環境	24		
(3) 植物・園芸	25		
(4) 天文・科学	25		

III 巻末案内

◆消費生活学習会 講師派遣	42	◆ハケ岳荘のご案内	45
◆電子申請サービス	42	◆榛名林間学園のご案内	46
◆まなぼーと(生涯学習センター)	43	◆アプリで「広報いたばし」を配信しています	47
◆教育科学館のご案内	44	◆どこナビいたばし・生涯学習課SNSのご紹介	48

I 子ども向け

A 自然・生き物

(1) 自然

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
自然塾 子ども	大自然の中で、登山技術やキャンプ技術などを習得します。野外活動プログラムを通して、植村直己さんの冒険精神「ウエムラ・スピリット」を学びます。	小学生～高校生 各回30人程度 ※親子プログラムの場合は変更あり	4～9月に6回 (予定)	関東近郊のアウトドアフィールド 交通費・保険料ほか	植村冒険館 6912-4703
じゃがいも収穫体験 子ども	板橋区赤塚にある「農業体験農園」で、家族と一緒にじゃがいもの収穫体験ができます。 ※生育状況などにより、日程を変更する場合があります。	区内在住・在学の中学生以下の子どもの保護者	6/17 (雨天時6/18)	農業体験農園 (赤塚5-22)	赤塚支所 都市農業係 3938-5114

(2) 生き物

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
子ども動物クラブ 子ども	放課後や学校が休みの日に、板橋子ども動物園・子ども動物園高島平分園で、動物の飼育作業やお客様の対応をします。	区内在住の小学3年生～中学生 登録制	毎日 (休園日除く)	板橋子ども動物園 子ども動物園 高島平分園 無料	板橋子ども動物園 3963-8003 子ども動物園 高島平分園 3932-0090
親子deつりホリデー 子ども	初心者向けの釣り体験イベントです。釣り道具とエサはご用意します。 ※電子申請可	小学生までの子どもとその保護者(どちらかが区内在住・在勤・在学であること) 各回10組 (要申込)	6/24(予定) 9:30～12:00 (予定) ※雨天時は翌日に順延、延期日が雨天の場合は中止とする	氷川つり堀公園 1組860円	南部土木サービスセンター 地域連携係 3579-2532

B 環境・天文・科学

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
板橋 グローブ クラブ こども	リユース工作、生き物の観察など、様々なテーマの体験を通じて板橋の環境を考え、行動していきます。	小・中学生 年間登録制 各回20人	月1回程度 土・日・祝日 10:00～11:30、 14:00～15:30 (時間変更の可能性あり)	エコポリス センター等 交通費・材料費 など実費	エコポリス センター 5970-5001
プラネタリウムde おはなし会 こども	プラネタリウムの満天の星の下で行う、絵本の読み聞かせ会です。	未就学～小学校低学年の子どもとその保護者 120人 (予約不要)	未定(詳細は科学館HP参照)	教育科学館 プラネタリウム 観覧料 おとな 350円 こども 120円 (2歳～高校生)	教育科学館 3559-6561 ※月曜休館 祝日の場合は開館し、翌平日は休館
プログラミング 教室 こども	ロボットなど様々な教材を用いてプログラミング的思考を学びます。内容により対象・参加費・時間などが異なります。	未就学以上 未定 (要申込)	未定(詳細は科学館HP参照)	教育科学館 有料	
科学教室 こども	楽しい実験や観察を通して、科学的なものの見方や考え方を学びます。内容により対象・金額・時間などが異なります。	未就学以上 定員未定 (要申込)	未定(詳細は科学館HP参照)	教育科学館 有料	
サイエンス フェスタ こども	科学館スタッフによる科学を学べる実験や工作のワークショップを行います。 ※小学3年生以下は子1人に保護者1名の同伴が必要	年中～中学生 各15人程度 (要申込)	未定	教育科学館 有料	
生ごみから たい肥づくり 講習会 こども	牛乳パックを使って、家庭から出る生ごみからたい肥を作る方法を学びます。	親子向け 20組(予定)	7月上旬頃 午後	未定 無料	資源循環 推進課 3579-2258

C 工作・美術・音楽

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
こども アトリエ こども	親子で楽しく造形あそびをします。絵本作家・アーティスト・デザイナーなど、さまざまなジャンルで活躍する講師陣が魅力です。	3歳～小学生とその保護者 各回12組	年6回	区立美術館 費用未定	区立美術館 3979-3251
区民参加講座Ⅱ 「演劇ワークショップ」 こども	演劇を通して、相手の気持ちを受け取り、自分の気持ちを伝えること、心と体を使って表現する楽しさを体験しよう。	区内在住・在学の小学生～高校生 26人 (予定)	8/1,2,3,4 10:00～16:00	グリーンホール 3,000円 (予定)	
影絵 ワークショップ こども	影絵劇『オズの魔法使い』(8月26日)の上演に先駆け、劇団かかし座による影絵ワークショップ(手影絵のレクチャー、影絵人形の工作など)を行います。	幼児・小学生・保護者 (保護者同伴) 各回30組程度	7/24 2回	文化会館 大会議室 500円(予定)	
青少年 吹奏楽教室 (全26回程度) こども	楽器をもっていなくても、初心者でも、習い事未経験者でも大歓迎！みんなで楽しく楽器を演奏しましょう。 【実施コース】 A フルート初級 B フルート中級 C クラリネット初級 D クラリネット中級 E トランペット初級 F トランペット中級	小学4年生～高校3年生 80人	5月～3月の原則 土曜・日曜(予定) 13:30～16:30 50分×3コース	文化会館 リハーサル室 第1・2・3練習室 年間費用 (楽器有) 12,500円 (楽器無) 15,000円	(公財) 板橋区文化・ 国際交流財団 文化係 3579-3130
習い事はじめ (和太鼓講習会) こども	6歳の6月6日から始めると良いとされる習い事を和太鼓から始めてみませんか？	令和5年4月2日～令和6年4月1日に6歳になる板橋区内在住の方 各回15人	5/21,28,6/4 各日 日曜日 A:午前の部 (10:00～12:00) B:午後の部 (14:00～16:00) 計3回	郷土芸能 伝承館 3,000円	
弦楽合奏 体験講座 こども	弦楽器での合奏を体験・練習したうえで、「板橋ジュニア+管弦楽合奏団第4回定期演奏会」の中で発表をします。 主催:地域創造「板橋に文化の花咲かそ」	ヴァイオリン・ヴィオラ・チェロ等の弦楽器を練習中(初級～中級)の小学生～高校生 10人(抽選)	講習 8/20,8/23,8/27, 8/30,9/3,9/10 計6回 各日1時間半程度 開始14:00 発表 9/17 13:30～	講習 まなぼーとホール 仲町地域センター 音楽練習室 文化会館リハーサル室 発表 グリーンホール 1階ホール	

D スポーツ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
バレーボール教室 こども	東京2020大会のレガシー事業として、イタリアバレーボールチームが実際に練習を行った小豆沢体育館でバレーボール教室を行います。	区内在住・在学の小学生 100人	7/23 9:30～11:30	小豆沢体育館 500円	スポーツ振興課 事業推進係 3579-2652
障がい児・者水泳教室 (全8回) こども	小学生以上の障がい児・者が水に慣れ、泳ぐことの楽しさを知り、水泳指導員による、障がい程度に応じた水泳の指導を行います。家族などの付き添いの方と一緒に参加していただきます。	区内在住の医師に水泳を認められた障がい児・者(小学生～64歳) 各15人	「Ⅱ一般向け」P.38をご覧ください		

E 学習サポート・仲間づくり

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
中高生勉強会 学びiプレイス こども	大学生等のボランティアが、勉強のサポートや相談に応じます。 勉強したい教材やノート・筆記用具を持って、都合のよい曜日や会場を選んで、気軽に参加してください。 ※施設の休館日や行事などにより、お休みになることがあります。区のホームページやお問合せにより、事前に開催日をご確認ください。	区内在住・在学の中学生・高校生(相当年齢の方を含む) 各日20人	火曜(原則) 18:00～20:00 水曜(原則) 17:00～19:00 水曜(原則) 18:00～20:00 木曜(原則) 17:00～19:00 金曜(原則) 18:00～20:00	まなぼーと大原 無料 高島平図書館 無料 教育支援センター 無料 中央図書館 無料 まなぼーと成増 無料	生涯学習課 社会教育推進係 3579-2633
学習室利用 こども	学習室として、視聴覚室を開放します。 1階のカウンターにてお申込みください。	中学生以上	月曜 (休館日除く) 13:00～18:00	氷川図書館 無料	氷川図書館 3961-9981
若者の居場所 i-youth (あい・ゆーす) こども	中高生・若者の居場所としてスペースを設けています。卓球・ダンス・音楽活動・ボードゲームなどを自由に楽しめ、読書や自習もできます。	中学生以上39歳以下の方	平日 13:00～21:00 土曜 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00	まなぼーと成増 無料 まなぼーと大原 無料	まなぼーと成増 3975-9706 まなぼーと大原 3969-0401

F 夏休みイベント

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
夏休み 自由研究 研究相談 こども	郷土資料館は、板橋区の歴史・民俗・生活などの資料を保存・展示している施設です。 自由研究についてのご相談を郷土資料館の専門家がお受けします。「自由研究何にしよう?」「どうやってすすめたらよいか?」こんな時は、是非ご相談ください。	小・中学生	夏休み期間中 (休館日除く) 9:30~16:00	郷土資料館 無料	郷土資料館 5998-0081
夏休み 自由研究 フェスタ(仮) こども	自由研究作品を作るためのヒントが満載のワークショップを行います。 ※小学校3年生以下は子ども1名につき保護者1名の同伴が必要	年中~中学生 各15人程度 (要申込)	夏休み期間中 日時未定	教育科学館 有料	教育科学館 3559-6561
めざせ未来の サイエン ティスト! 第11回いたばし 自由研究作品展 こども	板橋区内の小・中学生の夏休みの自由研究作品を募集し、優秀な作品を表彰します。	小・中学生	応募期間 9月上旬~9月下旬	教育科学館	
夏のミュージアム スタディ 「地球たんけん パスポート」 こども	植村冒険館を見学して、地球の不思議をたんけんしてみよう。期間中に来館した小学生先着1,000名に植村冒険館特製「地球たんけんパスポート」を差し上げます。	小学生	7/21~8/31 10:00~18:00 ※展示室入場 は17:30まで	植村冒険館 無料	植村冒険館 6912-4703
夏休み エコスクール こども	環境をテーマにした、エコな工作教室を開催します。 ※詳しくは季刊誌エコポまたはWebページをご覧ください	小・中学生 各回10人 (要申込)	夏休み期間中 (8/21休館)	エコポリス センター 有料	エコポリス センター 5970-5001
夏休みデジタル スタンプラリー こども	夏休み期間中に区立施設5館をまわるデジタルスタンプラリーを催します。 (エコポリスセンター、教育科学館、熱帯環境植物館、リサイクルプラザ、中央図書館)	どなたでも	夏休み期間中 (各館休館日を除く)	エコポリス センター ほか4館 無料	
子どもIT起業塾 こども	プログラミング+起業を学ぶ。無料教育プログラミング言語「Scratch(スクラッチ)」を使って、新しい機能やデザインを盛り込んだ新商品の開発を行います。自分のアイデアをどれだけ、プログラムに盛り込んで価値の高い商品を作り出すことができるか、創造力、応用力、表現力が求められます。 2030年を担う、未来のIT起業家の参加をお待ちしています。	小学4年生~6 年生	夏休み期間中 日時未定	会場未定	企業活性化 センター 5914-3145

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
子ども起業塾 こども	起業教育の専門家の指導のもと、模擬ビジネスをチーム形式で体験していただきます。この体験を通じて、参加者に経済の重要性、ビジネスの面白さを実感してもらいながら、自分の将来を考察する機会を提供します。	小学4年生～6年生	夏休み期間中 日時未定	会場未定	企業活性化センター 5914-3145
子ども発明アイデア教室 こども	自分・家族・友人など身の回りの人の生活に役立つ便利なものや、地域・社会・環境の課題を解決するものを生み出すためのアイデアの出し方、まとめ方を学べるワークショップです。子どもならではの自由な発想で、発明にチャレンジしてみましょう！	区内在住・在学の小中学生	夏休み期間中 日時未定	会場未定	産業振興課 工業振興係 3579-2193
夏休みこども華道・茶道体験講座 こども 電子申請可	日本の伝統文化である華道・茶道の両方を、参加しやすい連続した2日間で体験できる講座です。本格的な日本庭園を眺めながら、初めての方でも気軽に参加することができます。	区内在住または在学の小・中学生で2日間参加できる方 各回9人(要申込)	第1回7/25～26 第2回8/24～25 13:30～15:30	水車公園茶室「徳水亭」 2,690円	北部土木サービスセンター 地域連携係 5398-1259
こわいおはなし会	季節の絵本や大型絵本を読みます。	3歳～小学生 20人	8/20 20名	東板橋図書館 無料	東板橋図書館 3579-2666

G その他

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
ジュニアリーダー募集 こども	18地区ごとに、地域で活躍できる子ども「ジュニアリーダー」の育成を行います。定期的な集会や研修会に加え、地区キャンプでのゲームやキャンプファイヤーの進行、地区まつりの模擬店・工作コーナーの運営などを担います。地域の中心的存在になってみませんか。	小学4年生～高校生 登録制	通年	板橋区内外 無料	地域教育力推進課 青少年係 3579-2488
お話バナナの会 (楽しいお話のつどい) こども	お話ボランティアによる紙芝居や絵本の読み聞かせを楽しめます。	幼児親子・小学生	第1土曜 14:30～14:50	熱帯環境植物館 入館料 おとな260円小・中学生・65歳以上の方130円 ※土・日曜と夏休み期間は小・中学生入館無料 【休館日】 月曜 (祝日の場合は開館し、翌平日に休館)	熱帯環境植物館 5920-1131
読書へのアニメーション こども	アニメーションとは読書教育のひとつです。レクリエーションを通じて「本をより身近に感じる」ことで、読書率の向上、読解力の育成が期待できます。	小学生	奇数月 第3日曜 14:00～15:00	氷川図書館 無料	氷川図書館 3961-9981

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
うちどく アドベンチャー こども	ブックトーク(何冊かの本の紹介)に読み聞かせを交えたイベントです。毎回決めたテーマに沿って開催しています。	小学生	偶数月 第3日曜 11:00～11:30	氷川図書館 無料	氷川図書館 3961-9981
はるの スペシャル おはなし会 こども	春にちなんだ、絵本や大型絵本を読みます。手遊びもあります。	幼児・小学校低 学年・保護者 10組(要申込)	5/6 11:00～11:40	東板橋図書館 無料	東板橋図書館 3579-2666
けん玉教室 こども	公益法人日本けん玉協会の先生方が指導します。貸出用のけん玉もありますので、お持ちでない方も参加できます。認定検定も実施します。	年少以上 (小学校低学年 までは保護者同 伴) 各20人 (要申込)	年2回	東板橋図書館 無料	
図書館まつり こども	くじ引き、児童書・絵本のプレゼント、ゲームなど、子ども向けのイベントを行います。	幼児・小学生・ 保護者	8/6 10:00～16:00	東板橋図書館 無料	
としょかんビンゴ こども	本を借りてスタンプを集めビンゴの挑戦します。	小学生以下	4/22～5/6	東板橋図書館 無料	

H 映画会・お話し会

★は乳幼児向け

(1) 図書館の映画会

図書館では、毎月映画会を実施しています。(無料)

会場	日時	問合せ
中央図書館	不定期開催	6281-0291
高島平図書館	第1土曜 14:00～	3939-6565
東板橋図書館		3579-2666
志村図書館		5994-3021
成増図書館	第1土曜 11:00～	3977-6078
赤塚図書館	第2日曜 14:00～	3939-5281
蓮根集会所	第2土曜 14:00～	蓮根図書館 3965-7351
氷川図書館	第4土曜 14:00～	3961-9981
小茂根図書館	第2土曜 11:00～	3554-8801
西台図書館	第2土曜 14:00～	5399-1191

※臨時休館やイベントなどのため、開催できない場合があります。詳しくは各館にお問い合わせください。

(2) おはなし会

図書館では、お話ボランティアや職員が、乳幼児・小学生向けに絵本の読み聞かせを行っています。(無料)

会場	日時	問合せ
中央図書館	水曜 15:30～ 第2木曜 10:30～★ 第4土曜 10:30～★ 外国語おはなし会 第1,3日曜 14:00～	6281-0291
赤塚図書館	水曜 15:30～ 金曜 10:30～	3939-5281
清水図書館	月2回土曜予定 時間未定	3965-9701
蓮根図書館	水曜 15:30～ 第2,4金曜 11:00～★	3965-7351
氷川図書館	土曜 11:00～ 第2・4木曜 11:00～★	3961-9981
高島平図書館	木曜 15:30～ 金曜 10:30～	3939-6565
東板橋図書館	第4週除く水曜11:00～ 第4土曜 11:00～ 第2,4月曜 10:30～★	3579-2666
小茂根図書館	水曜 15:00～ 第1火曜 11:00～★	3554-8801
西台図書館	水曜 15:00～ 金曜 10:30～★	5399-1191
志村図書館	水曜 15:30～ 第3,4水曜 14:30～★	5994-3021
成増図書館	水曜 15:30～ 木曜10:30～★	3977-6078

(3) 楽しいお話のつどい

お話ボランティアが、乳幼児・小学生を対象に絵本の読み聞かせを行います。(無料) 日程・対象など、詳しくは各会場にお問い合わせください。

会場	日時	問合せ	会場	日時	問合せ
CAP'S 東新児童館	月1回木曜(不定期) 10:30～11:00★	3972-8020	CAP'S ゆりの木児童館	月2回水曜★ 10:00～11:30 うちの30分間	3977-2651
CAP'S 緑が丘児童館	月1回火曜 11:00～11:30★	3934-4176	CAP'S さかうえ児童館	年11回水曜(8月除く) 10:00～10:30★	3965-9733
CAP'S 氷川児童館	年6回木曜 10:30～11:00★	3961-5723	CAP'S 志村児童館	年5回 10:00～11:00★ のうち30分間	3969-5881
CAP'S しらさぎ児童館	月1回水曜 10:30～11:30★ うちの30分間	3979-3895	CAP'S 志村橋児童館	年5回 10:30～11:00★	3966-6849
CAP'S 南板橋児童館	6/23 10:30～11:00★	3963-4518	CAP'S 大山東児童館	月1回第3水曜 15:45～16:15★	3579-6767
エコポリス センター	木曜 15:15～15:45	5970-5001			

Ⅱ 一般向け

A パソコン

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
初心者 パソコン相談室 シニア	パソコン未経験者を対象とし、電源の入れ方や基本的な操作などを学びます。これからパソコンを始めたいと思っている方にとって最適です。	区内在住の 60歳以上の方 各回1人	月2回土曜 13:30～ 14:00～	仲町 ふれあい館 無料	仲町 ふれあい館 3958-0163
パソコン はじめまして シニア	パソコン初心者の方を対象としております。パソコンを使って手紙などの文書を作ったり、インターネットを体験できます。	区内在住の 60歳以上の方 各回2人	月4回 第1・2水曜と 第3・4水曜の コース制 14:00～15:30	仲町 ふれあい館 無料	
初心者 スマホ相談室 シニア	日常生活で使用されているスマートフォンのお悩みについて、担当職員と相談者様で丁寧にお答えいたします。	区内在住の 60歳以上の方 各回1人(要申 込)	月2回 14:00～ 14:30～	仲町 ふれあい館 無料	
初めての パソコン (初心者編) シニア	パソコン未経験者を対象とし、電源の入れ方や基本的な操作などを学びます。これからパソコンを始めたいと思っている方にとって最適です。	区内在住の 60歳以上の方 各回6人 (要申込)	月3回火曜 14:00～15:30	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
実用 パソコン講座 シニア	パソコン経験者を対象とし、キーボード操作などの入力方法の基本を学びます。デジタルカメラ、インターネット、ワード、エクセル等の使用などステップアップを目指したい方向けです。	区内在住の 60歳以上の方 各回6人 (要申込)	月2回水曜 13:30～15:30	高島平 ふれあい館 1回100円	
パソコン教室 入門 (初心者編) シニア	パソコン初心者を対象とし、マウス・キーボードの操作などから学びます。これからパソコンを始めたいと思っている方にとって最適です。	区内在住の 60歳以上の方 各回5人 (要申込)	月3回月曜 (8月除く) 13:30～15:30	志村 ふれあい館 1回100円	志村 ふれあい館 3960-5885
はじめての パソコン シニア	電源の入れ方・文字の打ち方・マウス操作などを学ぶ初心者向けのパソコン講座です。	区内在住の 60歳以上の方 各回3人 (要申込)	月4回火曜 13:15～14:15	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
実用パソコン シニア	パソコンのソフト(ワード・エクセルなど)や、メール・インターネットなどの使い方を学ぶ、実用編のパソコン講座です。	区内在住の 60歳以上の方 各回3人 (要申込)	月4回金曜 10:30～11:30	中台 ふれあい館 無料	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
初心者パソコン シニア	パソコン初心者を対象にした教室です。 1人30分マンツーマンで指導します。	区内在住の 60歳以上の方 各回1人	月1回 13:30～ 14:10～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
スマートフォンの 初歩の初歩 シニア	スマートフォンでのメールの送り方や写真の撮り 方など、基本操作を勉強します。	区内在住の 60歳以上の方 各回1人	月2回 13:30～ 14:10～	徳丸 ふれあい館 無料	
初心者対象 (はじめての スマホ講座) シニア	文字入力など基本を学びつつ、志村ふれあい館 のホームページを検索し、オンライン講座を閲覧 できるようになります！	区内在住の60歳 以上の方 各回10人 (要申込)	月1回 日程未定 13:30～15:30	志村 ふれあい館 無料	志村 ふれあい館 3960-5885
タブレット端末に チャレンジ シニア	入門編です。タブレット端末の色々な機能やプロ グラムを使って楽しんでみましょう。	区内在住の 60歳以上の方 各回6人 (要申込)	月4回金曜 10:30～12:00	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775

B 文化・教養

(1) 一般教養

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
住まいに関する 学習講座	住まいに関する様々な問題をテーマにして実施 します(テーマ未定)。	100人程度	10月(予定)	グリーンホール 無料	住宅政策課 3579-2186
法律講座	身近な法律問題について、弁護士や税理士が わかりやすくお話しします。お気軽にご参加くだ さい。	区内在住・在勤・ 在学の方優先 84人程度 (要申込)	10/6 14:00～16:55	区役所9階 大会議室AB 65歳以上及び 障がい者 500円 その他 1,000円	広聴広報課 区民相談室 3579-2288
資格取得 支援講座 「簿記3級講座」 (全12回)	日商簿記3級の資格取得をめざすための講座で す。簿記の基礎、日常の手続き、商品売買、現 金、当座預金、小口現金、そのほかの期中の取 引、試算表作成、決算手続き、模擬試験などを 学びます。	区内在住・在勤・ 在学の方 30人 (要申込)	8/23～11/8の 水曜 19:00～21:15	ハイレブプラザ いたばし 費用 12,000円 (ハイレブいた ばし会員10,000 円)	(公財)板橋区 産業振興公社 ハイレブ いたばし サービス センター 5375-8102
そろばん 教室 シニア	昔なつかしいそろばんの教室です。 玉をはじく指先の運動は脳活性にも効果があり ます。	区内在住の 60歳以上の方 10人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
板橋グリーンカレッジ(高齢者大学校)(2年制) シニア	高齢者の生涯学習の機会充実と社会参加の促進を目的として、2年制の高齢者大学校を開講しています。1年次は教養課程、2年次は専門課程となります。 ※本校を卒業し、専門課程で継続学習を希望する場合は、聴講生として再受講できます。	区内在住・在勤の60歳以上の方 教養課程 160人 専門課程 240人(聴講生)	通年(4月開校) ※令和5年度の募集は終了しています。	グリーンカレッジホール 年5,000円	生涯学習課 社会教育推進係 3579-2633
板橋グリーンカレッジ大学院(1年制) シニア	板橋グリーンカレッジ(高齢者大学校)卒業生の継続学習の充実を図るため、1年制の大学院を開講しています。グループ学習と研究発表会を行います。	区内在住・在勤の板橋グリーンカレッジ卒業生 90人			

(2) 文学・文芸・読み聞かせ

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
いたばし区民文芸	短歌・俳句・川柳の3部門を公募し、優秀作品を広報いたばし(奇数月)に掲載します。入選者には記念品を進呈します。 ※未発表作品に限ります。 ※1回あたり1人各部門1作品まで。	どなたでも	年6回 偶数月の月初め 締切	官製はがきにて 投句	(公財) 板橋区文化・ 国際交流財団 文化係 3579-3130
シニアの 絵本読み聞かせ 講座 ①前期 ②後期 (各全12回) シニア	シニア世代の社会参画・社会貢献のきっかけづくりのため実施します。絵本の読み聞かせのために必要な、発声練習・本の選び方・感情移入の方法などについて学びます。また、受講後の活動支援も行います。受講を希望する場合は、募集説明会への参加が必要です。 ※①②は同じ内容。コース選択不可。 ※東京都健康長寿医療センターが協力する講座のため、計3回の健康診断(所要時間2時間程度、認知機能検査と体力検査)を受けていただく必要があります。受講者は、受講前後の健康状況を確認することができます。 ※受講決定者のうち希望する方は、抽選で無料の頭部PET、MRI検査を受けられます。	区内在住・在勤の概ね50歳以上の方 ※全12回に参加でき、計3回の健康診断を受診できる方 各24人	募集説明会 4/6 10:00~12:00 健康診断 5/18,19 8/31,9/1 12/20,21 講座 ①6/1~8/24 の木曜 (8/10除く) ②9/14~12/7 の木曜 (11/23を除く) 10:00~12:00	グリーンカレッジホール(募集説明会・講座) 東京都健康長寿医療センター研究所(健康診断) 5,000円 (健康診断含む)	長寿社会 推進課 シニア活動 支援係 3579-2376
親子読み聞かせ講座 電子申請可	絵本の選び方や読み聞かせのコツを、親子で一緒に楽しく学ぶ講座です。手遊びなどを交えたりしながら進めていくので、お子さんも飽きない内容です。	区内在住・在勤・在学中で、3歳以下のお子さんとその保護者、またはこれから親になる方 20組 (要申込)	不定期開催	中央図書館 無料	
絵本のまち板橋講演会シリーズ「On the table」 電子申請可	毎回異なる絵本の編集者を講師にお招きし、1冊の絵本が完成するまでの過程や、とっておきの制作秘話をお話いただく講演会です。	各回30人 (要申込)	不定期開催	中央図書館 無料	中央図書館 ポローニヤ 絵本係 6281-0291
絵本のまち板橋講演会シリーズ「世界の書棚から」 電子申請可	在日大使館の職員や、各言語の翻訳家を講師にお招きし、各国の注目の絵本作家や作品、最新出版事情などをお話いただく講演会です。	各回30人 (要申込)	不定期開催	中央図書館 無料	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
大人向けの 絵本朗読会	区内ボランティア団体による、大人のための朗読会です。	中学生以上 20人(要申込)	年2回	東板橋図書館 無料	東板橋図書館 3579-2666
東板橋図書館 出張おはなし会	動物や季節の絵本・紙芝居を読みます。手遊びもあります。	どなたでも	月1回(8月除く) 10:50~11:20	板橋こども動物園	東板橋図書館 3579-2666

(3)歴史・郷土・伝統芸能

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
郷土資料館 収蔵品展 「煎茶に しませんちゃ？」	中山道板橋宿平尾の脇陣豊田家は、代々平尾の名主兼板橋宿の問屋を務めた家です。この豊田家より伝わった資料群は、平成9年(1997)3月に「脇陣豊田家資料一括」として区の有形登録文化財として登録されています。 豊田家の資料の中でも、とりわけ異彩を放つ資料として煎茶道具が挙げられます。幕末から明治時代にかけて名主を務めた豊田喜平治は、煎茶道に造詣を持ち、鐵蕉の号を使い「鐵蕉茶寮」と呼ばれる茶室を設け煎茶趣味に耽っていました。 今回の展示では、豊田家から伝わった煎茶道具を中心に当館が所蔵する茶道具・茶書を通して、平尾の名主が愛した煎茶道と煎茶を通じてもたらされた文化人の作品を紹介します。	どなたでも	4/22~7/9 9:30~17:00	郷土資料館 無料	
板橋区 史跡公園(仮称) 整備準備展覧会 シリーズVol.2 「工都 印刷産業 —伝えると 残す—」 @郷土資料館	工都展は、史跡整備事業と調査研究成果を公開することを目的に中央図書館を会場として実施してきました。本展では、令和4年度に実施した「印刷産業」の内容を中心に、展示資料を加えて紹介します。昭和13年(1938)に区内へ大規模な工場を建築した凸版印刷株式会社は、志村の工業化において大きな役割を果たしました。同社が印刷業界に残した足跡を通じて、印刷産業の過去・現在・未来と板橋の工業化の歴史を紐解きます。さらに工業化の原点となった史跡公園を映像や模型を用いて復元展示することにより、史跡公園への興味と関心を深めます。	どなたでも	7/21~9/10 9:30~17:00	郷土資料館 無料	郷土資料館 5998-0081
郷土資料館 年中行事 「端午の節句」	日本の伝統的年中行事の一つを紹介する展示です。昭和時代を中心とした武者人形や鯉のぼりを展示します。	どなたでも	4/15~5/7 9:30~17:00	郷土資料館 古民家内 無料	
郷土資料館 年中行事 「タナバタ祭り」	日本の伝統的年中行事の一つを紹介する展示です。赤塚地区では、昭和30年代頃まで、「マコモ馬」(マコモ草で作った雌雄の馬飾り)を七夕飾りにして飾りました。その七夕飾りを古民家前で再現します。	どなたでも	7/1~7/9 9:30~17:00	郷土資料館 古民家前 無料	
勾玉(まがたま) 作り体験	古代のアクセサリー、勾玉(まがたま)を作ってみませんか。製作時間は1時間程度で、勾玉製作キットの販売と工具の貸し出しを行っています。夏休みの思い出にオリジナルの勾玉はいかがでしょう。	どなたでも	夏休み期間中(予定) (休館日除く) 9:30~16:00	郷土資料館 製作キット代 100円	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
史跡散歩	区内の史跡や文化財、寺社などを、テーマに合わせてコース設定し、散策します。年4回、実施します。	40人(要申込)	6/10,10/14,12/9,3/9	区内史跡・文化財・寺院・神社など 傷害保険料50円	
文化財講座 電子申請可	区内の文化財などを中心に、その歴史的背景や価値、調査成果等について講義や見学、体験を通して学び、文化財や郷土史について理解を深めます。	区内在住・在勤・在学の方 未定(要申込)	年4講座(予定)	会場未定 無料 ※別途、資料代・傷害保険料など	生涯学習課 文化財係 3579-2636
里神楽のタベ	板橋区に伝わる郷土芸能である「成増里神楽」を広く区民に公開する場として、生涯学習課と成増里神楽保存会が共催で隔年1回実施している事業です。	どなたでも 450人	8/6 13:30～16:30	成増アクトホール 無料	
第118回 板橋落語会	区内在住の6人の若手落語家・講談師による、日ごろ鍛えた話芸をお楽しみください。年3回実施します。 (4/4前売開始予定)	295人	6/22 18:00開演	区立文化会館 小ホール 全席自由 1,500円	(公財) 板橋区文化・国際交流財団 文化係 3579-3130
板橋 名人寄席	土曜日の午後のひととき、味わい深い話芸をお楽しみください。 出演:柳家権太楼、柳家喬太郎、春風亭一蔵、松元ヒロ ほか (4月中旬前売開始)	1,260人 ※未就学児 入場不可	7/8 14:00開演	区立文化会館 大ホール 全席指定 1階3,500円 2階2,500円	

(4) 美術・写真

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
水墨画教室 ～初心者者 コース 全12回～	筆など道具の話から、基本の描き方から学びます。	区内在住・在勤・在学の方 15人	4/17スタート 4月～3月の月曜 (月1回) 9:30～11:00	グリーンカレッジ ホール 各回500円	グリーン カレッジホール 3960-7701
植物画教室	植物についての解説を交えながら、水彩画を描きます。	15人 (要申込)	年2回 (日程未定)	熱帯環境植物館 1,000円 別途入館料 大人260円 65歳以上130円	熱帯環境 植物館 5920-1131
デジタルカメラ 写真教室	ピントの合わせ方、構図の基本、花を撮影するコツなどをお話します。また、実際に館内で撮影した写真を見ながらアドバイスします。	高校生以上 の方 10人 (要申込)	年2回 (日程未定)	熱帯環境植物館 1,000円 別途入館料 おとな260円 65歳以上130円	熱帯環境 植物館 5920-1131
夏のアトリエ	絵本製作のセミナーです。絵本制作に関して総合的・専門的な指導を行います。	イラストレーター・イラストレーターを目指す方 ※書類選考あり	ポーニャ展 会期中 6/24～8/13 (予定)	区立美術館 費用未定	区立美術館 3979-3251

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
ぬりえ教室 シニア	季節の花や風景などを題材として、自由な発想で思い思いに描いていただきます。出来上がった作品は館内に展示され来館者の目を楽しませています。	区内在住の60歳以上の方 20人	月4回 13:30～	徳丸ふれあい館 無料	徳丸ふれあい館 3934-8627
ぬり絵 シニア	色鉛筆を使って、楽しいぬり絵をしてみませんか？ 色鉛筆・画材などは、用意しています。	区内在住の60歳以上の方 各回8人(要申込)	月2回	中台ふれあい館 無料	中台ふれあい館 3934-2940
わくわく工房 シニア	ねんど、布、リサイクル品など、いろいろな材料を使用して小物作りを行っていただく。指先を使用する事で介護予防効果と、作品作りの達成感を味わえる講座。	区内在住の60歳以上の方 10人(要申込)	月1回 11:00～12:30	仲町ふれあい館 材料費	仲町ふれあい館 3958-0163
大人のぬりえ シニア	季節を感じられるような題材(花や風景など)に自由に描いていただきます。	区内在住の60歳以上の方 15人(要申込)	月1回火曜 11:00～	仲町ふれあい館 無料	
世界に一つ！オリジナルカレンダー作り シニア	季節感が溢れる世界に一つしかないオリジナルカレンダーを制作します。	区内在住の60歳以上の方 10人(要申込)	月1回火曜 11:00～	仲町ふれあい館 1回50円	
折り紙 シニア	手指を使って折り紙をお楽しみいただきます。	区内在住の60歳以上の方 10人(要申込)	月1回火曜 10:30～	仲町ふれあい館 無料	
似顔絵教室 ～全8回～	基礎的な事から始めて、最後は当館の作品展を目指します。	区内在住・在勤の方 15人	5/26スタート 7月までの金曜 9:30～11:30	グリーンカレッジホール 各回400円	
水彩画教室レベルアップコース ～全10回～	初心者コースで習った事を踏まえて、果物・花など実物を見て描く経験者コースです。秋の区民美術展を目指します。	区内在住・在勤の方 20人	6/21スタート 3月までの月1回水曜 10:00～12:00	グリーンカレッジホール 各回600円	グリーンカレッジホール 3960-7701
鉛筆画教室ステップアップコース ～全12回～	基礎コースで習った事を踏まえて、果物・花など実物を見て描く経験者コースです。秋の区民美術展を目指します。	区内在住・在勤の方 20人	4/21スタート 3月までの月1回金曜 13:00～15:00	グリーンカレッジホール 各回600円	

(5) 手芸・工芸・フラワーアレンジメント

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
フラワー アレンジメント 教室 シニア	季節をテーマにした、生花・造花のアレンジメント教室です。自分だけの素敵な作品を完成させます。	区内在住の60歳以上の方 14人(要申込)	月2回 時間未定	高島平 ふれあい館 1回100円 材料費500円	高島平 ふれあい館 3935-1775
フラワー アレンジメント シニア	季節に合う生花アレンジメント教室です。	区内在住の60歳以上の方 10人(要申込)	月1回火曜 11:00～	仲町 ふれあい館 1回100円 材料費500円	仲町 ふれあい館 3958-0163
フラワー アレンジメント	母の日や結婚祝いに素敵なガラスの靴のアレンジを体験しましょう。	区内在住・在勤の方 各10人	4/26(水) ①13:00～14:30 ②14:40～16:10	グリーンカレッジ ホール 材料費2500円 参加費300円	グリーン カレッジホール 3960-7701

(6) 書道・ペン字

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
かくしやく講座 「書道」 ①第1期 ②第2期 (各全8回) シニア	楷書・行書・草書・かななどの書体を中心として幅広く指導します。	区内在住の60歳以上の方 各20人	①4～7月 ②8～11月 会場により曜日が異なる	各ふれあい館 受講料 3,840円 教材費 2,800円	仲町 ふれあい館 3958-0163 中台 ふれあい館 3934-2940 徳丸 ふれあい館 3934-8627 志村 ふれあい館 3960-5885 高島平 ふれあい館 3935-1775
			第1・3水曜 9:30～11:30	会場右記 費用上記	
			第2・4火曜 9:30～11:30	会場右記 費用上記	
			第1・3木曜 13:30～15:30	会場右記 費用上記	
			第1・3月曜 13:30～15:30	会場右記 費用上記	
			第2・4火曜 13:30～15:30	会場右記 費用上記	
			筆ペン教室 シニア	筆ペンを使って簡潔で扱いやすい表現方法(手法)を基本から楽しく指導します。	
笑道(己書) シニア	『己書(おのれしょ)』知っていますか？ 上席師範に己書を学ぶ講座です。筆ペンで気軽に始められます。	区内在住の60歳以上の方 各回12人(要申込)	月2回火曜	中台 ふれあい館 1回100円	中台 ふれあい館 3934-2940

(7) 茶道・華道

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
かくしゃく講座 「茶道」 ①第1期 ②第2期 (各全8回) シニア	基本的な作法とともに、茶道の心構えについて指導します。	区内在住の 60歳以上の方 各15人	①4～7月 ②8～11月 会場により曜日が異なる	各ふれあい館 受講料 2,800円 教材費 4,800円	
			第1・3水曜 9:30～11:30	会場右記 費用上記	仲町 ふれあい館 3958-0163
			①第1・3月曜 9:30～11:30 ②第2・4木曜 13:30～15:30	会場右記 費用上記	徳丸 ふれあい館 3934-8627
かくしゃく講座 「華道」 ①第1期 ②第2期 (各全8回) シニア	季節の花を教材として、華道の基本を身につけるための指導をします。	区内在住の 60歳以上の方 各20人	①4～7月 ②8～11月 会場により曜日が異なる	各ふれあい館 受講料 4,000円 教材費 8,800円	
			第1・3水曜 9:30～11:30	会場右記 費用上記	仲町 ふれあい館 3958-0163
			第1・3火曜 10:00～12:00	会場右記 費用上記	中台 ふれあい館 3934-2940
			第1・3木曜 10:00～12:00	会場右記 費用上記	徳丸 ふれあい館 3934-8627
			第2・4金曜 13:30～15:30	会場右記 費用上記	志村 ふれあい館 3960-5885
			第1・3水曜 13:30～15:30	会場右記 費用上記	高島平 ふれあい館 3935-1775

(8) 音楽

①コンサート

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
ブラネタリウム コンサート	生演奏とブラネタリウム演出のコラボレーションコンサートです。 ※チケットは教育科学館で販売 ※小学生は保護者同伴、未就学児入場不可	小学生以上の方 未定 (要申込)	未定	教育科学館 有料	教育科学館 3559-6561

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
板橋ジュニア+ 管弦楽合奏団 第4回 定期演奏会	地域の青少年が中心となり結成された管弦楽合奏団による演奏をお楽しみください。	200人	9/17 開演時間未定	グリーンホール 1階ホール 全席自由 無料	(公財) 板橋区文化・国 際交流財団 文化係 3579-3130
第43回 板橋区 混声合唱団 定期演奏会	毎年開催している定期演奏会をお届けします。特別なコンサートをお楽しみください。	1200人	7/22 開演時間未定	区立文化会館 大ホール 全席自由 1,000円	
第44回 童謡祭 こども	生まれたばかりのこどもの歌と懐かしい童謡名曲をうたのおねえさん、うたのおにいさん、合唱団のこどもたちが楽しく、やさしく元気に歌います。お気に入りの歌を見つけに来てください。	1200人	9/16 開演時間未定	区立文化会館 大ホール 全席自由 おとな2,000円 こども(小学生) 1,000円 未就学児は無料	
板橋区吹奏楽団 第37回 定期演奏会	様々な企画でお楽しみいただく板橋区吹奏楽団の定期演奏会は、毎年好評をいただいています。年々パワーアップしていく演奏をお見逃しなく。(前売日未定)	1200人	6/25 15:30開演(予定)	区立文化会館 大ホール 全席自由 1,000円	
新進音楽家 フレッシュ コンサート	6月に開催予定である、クラシックの新進演奏家を発掘するためのオーディションの合格者によるフレッシュコンサートを9月に行います。※オーディション非公開	1000人	9/10 14:00~ (予定)	区立文化会館 大ホール 全席指定 1,000円	
第53回 ふれあい ステージ	区内で構成された文化サークルが、1団体10分間で、踊り・歌・ジャズダンス・フラダンスなどのパフォーマンスを舞台上で披露します。	区内在住・在勤・在学の方で構成する10人以上の団体	8/5,6 10:00開演 (予定)	区立文化会館 大ホール 出演団体 参加費 30,000円 入場無料	
第14回 板橋太鼓まつり	和太鼓が織りなす壮大な太鼓の世界をお楽しみください。(7月頃発売予定)	1263人(予定)	9/3 時間未定	区立文化会館 大ホール 前売1,200円 当日1,500円	
木山裕策と 歌声カルテットの 昭和歌謡 コンサート	家族を想う名曲『home』(紅白歌合戦出場曲)でお馴染みの「木山裕策」が、プロの演奏家・ボーカリストで結成された「歌声カルテット」と共に、誰もが口ずさんだことのある懐かしの名曲をお届けします。(4月公演好評発売中)	300人	4/14 6/5 8/25 13:00開演	区立文化会館 小ホール 全席自由 2000円	
佐野優子 ピアノリサイタル	板橋区出身ピアニスト・佐野優子が、軽快なトークを交えながら、クラシック音楽の魅力を皆さまにお届けします。	1200人程度	8/3 19:00開演	区立文化会館 大ホール 一般1,000円 大学生以下、90 歳以上100円	
東京 シティ・フィルの ドラゴンクエスト	すぎやまこういちが作曲したドラゴンクエストの楽曲を、東京シティ・フィルによる演奏でお届けします。演目「交響組曲ドラゴンクエストⅢ そして伝説へ・・・」	1200人程度	8/19 開演時間未定	区立文化会館 大ホール 料金未定	

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
沖縄 コンサート	三線の音色と琉球踊りのコラボをお楽しみください。	区内在住・在勤の方 150人	5/13 13:30開場 14:00開演 15:30終演	グリーンカレッジ ホール 500円 全席自由	グリーン カレッジホール 3960-7701
仲町♪ ふれあい コンサート シニア	楽器演奏や声楽などのコンサートをご鑑賞いただけます。オンライン配信もあるため、インターネット環境がある方はご自宅からも閲覧可能です。開催日、出演者については、当館にお問合せください。	区内在住の60歳以上の方 30人程度 (要申込)	不定期開催	仲町 ふれあい館 無料	仲町 ふれあい館 3958-0163

②音楽教室

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
板橋区 混声合唱団	年2回の演奏会や地域でのコンサート・催しへの参加など様々な活動を行っています。合唱に興味のある方、是非一度見学にいらしてください。	区内在住・在勤・在学の16歳以上の方	水曜 18:30～21:00	グリーンホール ほか 団費・衣装代など	(公財) 板橋区文化・ 国際交流財団 文化係 3579-3130
板橋区 吹奏楽団	年2回の定期コンサートのほか、区内の各種催しなどに参加しています。	区内在住・在勤・在学の16歳以上で楽器経験のある方	主に土曜、日曜の午後もしくは夜間	グリーンホール、区内学校体育館ほか	3579-3130
ミュージックベル シニア	童謡・唱歌など色々な曲をベルを使って演奏します。	区内在住の60歳以上の方 10人 (要申込)	月1～2回	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
みんなで歌おう シニア	童謡・唱歌・歌謡曲などを、ピアノに合わせてみんなで一緒に歌いましょう！	区内在住の60歳以上の方 各回14人 (要申込)	月2回	中台 ふれあい館 無料	3934-2940
ミュージックベル シニア	ベルを使って童謡・唱歌などの有名な曲を演奏します。	区内在住の60歳以上の方 10人 (要申込)	月1回	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
ヴァイオリン 教室 シニア	経験者・未経験者を問わず弦を弾くことから指導します。楽器の貸出ができます。	区内在住の60歳以上の方 5人 (要申込)	月2回木曜	高島平 ふれあい館 1回200円	高島平 ふれあい館 3935-1775
ウクレレ教室 シニア	経験者・未経験者を問わず弦を楽しく弾くことから始めます。楽器の貸し出しができます。とにかく楽しくウクレレを弾きましょう。	区内在住の60歳以上の方 各12人 (抽選)	月1回水曜 10:30～11:30	高島平 ふれあい館 1回 200円	高島平 ふれあい館 3935-1775
ウクレレ教室 基礎コース ～全12回～	ウクレレの持ち方から学び、簡単なコードで楽しく歌いながら弾いて、卒業時には班ごとに発表を目指します。脳トレになります。★貸出しウクレレ当館に10本ございます(申込順)	区内在住・在勤の方 20人	4/4スタート 4月～8月の火曜 9:30～11:30	グリーンカレッジ ホール 各回500円	グリーン カレッジホール 3960-7701
ピアノ レッスン シニア	1人1回20分のレッスンです。マンツーマンで指導します。	区内在住の60歳以上の方 各回1人	月1回 9:20～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
愛のうたごえ シニア	優しいピアノの伴奏にのせてみんなで合唱をします。	区内在住の 60歳以上の方 24人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	徳丸 ふれあい館 3934-8627
歌声リクエスト シニア	皆さんが歌いたい曲のリクエストにお応えする、アコーディオンを伴奏としたコーラスです。	区内在住の 60歳以上の方 24人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	
ふれあいピアノ シニア	ピアノの伴奏にのせて懐かしい日本の歌を中心に参加者全員で声高らかに合唱します。歌うことが大好きな方、ぜひご参加下さい。	区内在住の 60歳以上の方 24人	月2回 10:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	

(9) 演劇・ミュージカル・映画など

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
語りしばい シニア	お互いのコミュニケーションを大切に、朗読でも演劇でも読み聞かせでもない表現を気持ちを伝え気持ちを受取って物語を紡ぎ上げていきます。発表会で達成感、一体感を味わいませんか。(指導は劇団所属の俳優の方です)	区内在住の 60歳以上の方 10人程度(要申込)	1コース6回予定 (詳細日程未定) 1回1時間30分	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
影絵劇 『オズの魔法使い』	影絵・人形・役者によって繰り広げられる、劇団がかし座のシャドウ・エンターテインメントです。小さなお子様から大人まで楽しめる内容となっておりますので、ぜひご覧ください。	1000人程度	8/26 開演時間未定	区立文化会館 大ホール 料金未定	(公財) 板橋区文化・ 国際交流財団 文化係 3579-3130
ALWAYS 映画 上映会 シニア	いろいろなジャンルを季節感や内容を吟味し、涙あり、笑いあり、感動ありで楽しんで頂きます。アンコールにお応えして、再上映することもしばしばあります。	区内在住の 60歳以上の方 20人	月1～2回 日程未定 13:00～15:30 (映画により変更 有)	志村 ふれあい館 無料	志村 ふれあい館 3960-5885
映画上映会 シニア	昭和の名作映画や記録映画など、懐かしい映像をお楽しみいただけます。	区内在住の 60歳以上の方 27人	月1回 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
映画鑑賞会 シニア	名作を映画をお楽しみいただけます。 ※上映作品については、仲町ふれあい館まで直接お問い合わせください。	区内在住の 60歳以上の方 (要申込)	月1回 13:30～	仲町 ふれあい館 無料	仲町 ふれあい館 3958-0163
バリアフリー 映画会	視覚や聴覚に障がいのある方でも映画を楽しんで鑑賞していただけるよう、映像に合わせて「音声ガイド」や「日本語字幕」を付けた作品を上映する映画会です。	どなたでも 20人(要申込)	4/30 14:00～	東板橋図書館 無料	東板橋図書館 3579-2666
板橋映画上映会 「おおやまレトロ シネマ」	かつて7つの映画館があった大山の街…。この度、地域の方々の協力を仰ぎ、区立文化会館にて映画上映会を開催いたします。ぜひ足をお運びください。	300人	5/19,6/16,7/21, 8/18,9/22 3回上映	区立文化会館 小ホール 1,000円	(公財) 板橋区文化・ 国際交流財団 文化係 3579-3130

図書館映画会

入場無料、先着順。詳しくは各館にお問い合わせください。

会場	日時	問合せ先
中央図書館	不定期開催	6281-0291
高島平図書館	第3土曜 14:00～	3939-6565
東板橋図書館		3579-2666
志村図書館		5994-3021
成増図書館		3977-6078
赤塚図書館		第4日曜 14:00～
蓮根集会所	第2土曜 10:00～	蓮根図書館 3965-7351
氷川図書館	第2土曜 14:00～	3961-9981
小茂根図書館	第4土曜 14:00～	3554-8801
西台図書館		5399-1191

(10) 作品展・発表会・まつり

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
特別展 「2023イタリア・ポローニャ国際絵本原画展」	イタリア・ポローニャ市で毎年開催されている世界最大の規模を誇る絵本原画コンクールです。世界中の新人イラストレーターの登竜門とされている国際コンクールの入選作品を展示します。板橋では43回目を迎えます。	どなたでも	6/24～8/13 9:30～17:00	区立美術館 一般650円 高校・大学生450円 小・中学校200円 ほかに割引あり	区立美術館 3979-3251
特別展 「椿椿山展」	19世紀に江戸で活躍した椿椿山は、関東の文人画を語る上で欠かせない人物です。その写実表現や軽やかな色彩感覚は後世にも大きな影響を与えました。本展では肖像画や真景図など、重要文化財に指定されている貴重な作品も展示いたします。	どなたでも	3/18～4/16	区立美術館 一般650円 高校・大学生450円 小・中学校200円 ほかに割引あり	
館蔵品展 (古美術)	当館の館蔵品と寄託品を対象に、屏風から掛軸や巻子、額装の作品など約50点を通して、その魅力をご紹介します。江戸時代を中心に、江戸狩野派と民間画壇の絵師による作品について、広く楽しんでいただける内容とします。	どなたでも	8/26～10/1	無料	植村冒険館 6912-4703
【企画展】 山頂に残された旗	植村さんの最後の冒険である、厳冬期マッキンリー単独登頂の様子をご紹介しますとともに、山中で発見された最後の装備を展示しています。	どなたでも	開催中～6/4 10:00～18:00 ※展示室入場は17:30まで	植村冒険館 無料	
【企画展】 セルフタイマー・ギャラリー	植村直己が撮影した単独冒険の記録写真をご紹介します。	どなたでも	6/6～10/1 10:00～18:00 ※展示室入場は17:30まで	植村冒険館 無料	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
夏休み特別展	夏休み期間限定で科学をテーマにした展示を行います。また、自由研究に役立つワークショップも開催します。子供から大人まで楽しみながら科学を学べます。	どなたでも	7/22～8/31 9:00～17:00	教育科学館 無料	教育科学館 3559-6561
ポローニャ・ブックフェア in いたばし	イタリアのポローニャ・ブックフェア事務局から寄贈された今年の新着絵本をいち早く展示し、お楽しみいただけます。	どなたでも	8/11～27(予定) 9:00～20:00	中央図書館 無料	いたばし ポローニャ 絵本館 6281-0560
ミニ・ポローニャ・ブックフェア	昨年度、イタリアのポローニャ・ブックフェア事務局から板橋区に寄贈された海外絵本を、区内の図書館で巡回展示します。お近くの図書館で、世界の絵本をお楽しみください。	どなたでも	①4/21～4/30 ②5/2～8 ③6/1～7 ④6/22～29 ⑤7/9～23 ⑥9/3～10 ⑦9/27～10/6	①清水図書館 ②蓮根図書館 ③小茂根図書館 ④成増図書館 ⑤高島平図書館 ⑥氷川図書館 ⑦東板橋図書館 無料	
旅する不思議な水族館 (作品展示)	白線画家・猫沢八郎さんとかかわった方の作品展示	どなたでも	年1回	東板橋図書館 無料	東板橋図書館 3579-2666
14周年アニバーサリー発表会	当館ご利用者様の発表会です。(ウクレレ演奏・フラダンス・オカリナ演奏・ギター演奏・ダンスほか)日頃の練習の成果をお楽しみ下さい。	どなたでも (要申込)	7/8 時間未定	グリーンカレッジホール 無料	グリーン カレッジホール 3960-7701
14周年アニバーサリー作品展	当館利用者の作品を展示します(鉛筆画・水彩画・絵手紙・書画・フラワーアレンジメントなど)。体験コーナーを設けており、色々な事にチャレンジできます。	どなたでも (要申込)	9/15～17 3日間 時間未定	グリーンカレッジホール 無料	
まなぼーと大原フェスティバル	まなぼーと大原を利用するサークルが、日頃の活動の成果を発表します。自慢の作品の展示や楽器演奏などの実演、気軽に参加できる体験教室もあります。	どなたでも	6/3 10:00～16:00 6/4 10:00～15:00	まなぼーと大原 無料 ※体験は一部実費負担あり	まなぼーと大原 3969-0401

(11) 就労・ビジネス

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
資格取得 支援講座 「宅地建物 取引士講座」 (全20回)	宅地建物の売買、貸借の代理・仲介に際し、重要事項などの説明を行う宅地・建物の取引に必要不可欠な資格です。不動産業の方をはじめ、ビジネスマンの法律関係入門講座として人気が高まっています。	区内在住・在勤・ 在学の方 30人 (要申込)	5/17～9/27の 水曜 19:00～21:15	ハイライフプラザ いたばし 費用 45,000円 (ハイライフいた ばし会員41,000 円)	(公財) 板橋区 産業振興公社 ハイライフ いたばし サービス センター 5375-8102
資格取得 支援講座 「ファイナン シャル プランナー 3級講座」 (全10回)	ライフプランニング・リタイアメントプランニング、金融資産運用、保険、税金、相続・事業承継についての商品知識や法律などを詳しく解説し、資格の取得を応援します。	区内在住・在勤・ 在学の方 30人 (要申込)	6/7～8/9の 水曜 19:00～21:15	ハイライフプラザ いたばし 費用 12,000円 (ハイライフいた ばし会員10,000 円)	
シニア生涯 ワーキング セミナー	シニア世代の雇用就業を支援する機関の紹介や様々な職種など、シニア世代の仕事探しに役立つセミナーを行います。	区内在住・在勤 の概ね55歳以上 の方 40人	①7/12 ②11/1 13:00～15:45	ハイライフプラザ いたばし 無料	長寿社会 推進課 シニア活動 支援係 3579-2376
女性のための 再就職 セミナー 女性	出産・育児などのために一旦は退職し、もう一度働きたいと思っている方が、心構えや基礎知識を学ぶ講座です。一時保育もあります。	30人	7/19 10:00～11:30 7/26 10:00～11:30	グリーンホール 601会議室	男女社会 参画課 3579-2486

(12) その他

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
けん玉教室 シニア	日本けん玉協会会員の指導を受け、基本的な動作や技を練習します。けん玉を通して運動能力の向上を目指し、新しい仲間の輪を広げます。希望者は無料で級認定試験が受けられます。	区内在住の 60歳以上の方 各12人(要申込)	月1回日曜 14:00～15:00	仲町 ふれあい館 無料	仲町 ふれあい館 3958-0163
enjoy!卓球 シニア	1グループ4人の15分交代で参加者様同士のラリーを楽しむことができます。ラケット、室内履き、球をお持ちであれば申込不要でどなたもご参加できます。	区内在住の 60歳以上の方 定員なし	奇数月3回 偶数月2回 13:00～16:30	仲町 ふれあい館 無料	
脳活DE エクササイズ シニア	体を動かしながらお手玉を使います。楽しく動いて脳トレします。	区内在住の 60歳以上の方 各15人 (抽選)	月2回 14:15～14:45	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
館長の 何でも相談日 シニア	館長がご利用者のご相談にのります。言いたい事、聞きたいこと、どんな事でもご相談ください。	区内在住の 60歳以上の方 1～2人程度	月1回 未定	志村 ふれあい館 無料	志村 ふれあい館 3960-5885
脳きたえ～る シニア	2つ以上のことを同時にやるって、少し難しいけれど脳の活性化にはとってもいいことです。できない人ほど褒められる、新感覚の脳エクササイズです。ご自宅からオンライン参加も大歓迎！！(オンライン参加は、ご自宅にインターネット環境がある方が対象となります。)	区内在住の 60歳以上の方 15人程度(要申込)	月1回土曜 10:30～11:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
学習室利用	学習室として、視聴覚室を開放します。1階のカウンターにてお申込みください。	中学生以上	月曜 (休館日除く) 13:00～18:00	氷川図書館 無料	氷川図書館 3961-9981
おもしろ脳活ゲーム シニア	負けジャンケンや伝言ゲームなど脳の活性化に効くプログラムを、おもしろおかしく体験できるゲームです。	区内在住の 60歳以上の方 18人	月2回 10:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
折り紙教室 シニア	手指を使って脳活性しましょう。簡単にできる折り紙です。	区内在住の 60歳以上の方 15人	月2回 10:30～	徳丸 ふれあい館 無料	
バーチャルゲームで遊ぼう シニア	電子ゲーム機を使ったボウリングやダーツなどします。本物に近い臨場感をお楽しみください。	区内在住の 60歳以上の方 4人	月2回 14:40～	徳丸 ふれあい館 無料	
eスポーツに挑戦！ 電子ゲーム体験会 シニア	電子ゲームを使って、楽しくスポーツをしませんか？ボウリング、ダーツ、テニスなどを、楽しくプレイします。操作方法は職員が丁寧にご説明いたしますので、安心してご参加ください。	区内在住の60歳以上の方 ※定員なし	毎月4回程度 14:00～16:00	仲町 ふれあい館 無料	仲町 ふれあい館 3958-0163

C 自然・環境




(1) 自然・生き物

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
緑のガイドツアー	板橋区内の、崖線、寺社、公園、住宅地などの緑豊かな場所をめぐる。植物のほか、地形や歴史などもあわせて解説します。2時間30分程度のコースです。	各20人 (要申込)	①4/6	①ニリンソウの 自生地 保険料100円	みどりと 公園課 みどり推進係 3579-2533
春休み特別展 「体感水族館」	生物に触れるタッチコーナーなど、水族館の生物を五感で楽しめる特別展です。	どなたでも	4/1～9 ※休館日除く 10:00～18:00 (入館17:30まで)	熱帯環境植物館 入館料 おとな260円 小・中学生・65歳 以上の方130円	熱帯環境 植物館 5920-1131
企画展示 「春らんまん展」	季節を彩る植物や緑のカーテンの展示を行います。	どなたでも	4/25～5/7 ※休館日除く 10:00～18:00 (入館17:30まで)	※土・日曜と 4/29、5/3～5日、 夏休み期間は 小・中学生入館 無料	
夏休み特別展 「熱帯の昆虫と 食虫植物」	熱帯に生息する大型甲虫の生体や標本展示ほか、食虫植物を展示します。	どなたでも	7/11～8/27 ※休館日除く 10:00～18:00 (入館17:30まで)	【休館日】 月曜 (祝日の場合は開 館し、翌平日に休 館)	

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
企画展示 「コケ展」	奥深い魅力を持つ「コケ」に焦点をあてた展示を行います。	どなたでも	9/12～10/1 ※休館日除く 10:00～18:00 (入館17:30まで)	熱帯環境植物館	熱帯環境 植物館 5920-1131
熱帯環境植物館 館内 ガイドツアー	館内の熱帯植物や水族館の生物について、詳しい解説を聞きながら見学することができます。 ※イベントなどにより中止する場合があります。事前にお問い合わせください。	どなたでも	日曜・祝日 13:00～14:00	入館料 おとな260円 小・中学生・65歳以上の方130円 ※土・日曜と 4/29、5/3～5日、 夏休み期間は 小・中学生入館 無料	
水族館の ごはんの時間	飼育係の楽しい話を聞きながら、水族館の生物たちがエサを食べるところを観察することができます。 ※イベントなどにより中止する場合があります。事前にお問い合わせください。	どなたでも	土曜 (祝日除く) 15:00～15:30	【休館日】 月曜 (祝日の場合は開館し、翌平日に休館)	
「熱帯環境保全 講演会」	研究者・写真家・保全専門家による、熱帯林の重要性や熱帯の動植物の話の聞き、熱帯環境の保全について考える。	どなたでも	年4回 (日程未定)		
熱帯環境植物館 開館記念 イベント	開館記念日を祝い、どなたでも無料で入館できます。また、果実、植物、物産品などの特別販売などを行います。	どなたでも	9/23 10:00～18:00 (入館17:30まで)	熱帯環境植物館 無料	

(2) 環境

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
かんきょう 観察	動植物の生息状況や身近な環境問題の調査、また公園などで観察会を行います。	かんきょう 観察員・ 区民の方 (要申込)	4月～9月	自然地や公園 ほか 無料	エコポリス センター 5970-5001
エコライフ フェア夏	企業や団体が行っている、地球温暖化対策や環境に対する取り組み、エコライフのヒントになる情報を館内やホームページなどで紹介します。	どなたでも	6月頃	エコポリス センター Webページ ほか 無料	
環境講座	「環境について楽しく学ぶ」をテーマに、リユース手芸・工作や自然や植物に関する講座を行います。	どなたでも 10～15人程度(要 申込)	4月～9月	エコポリス センター 有料	
板橋 エコみらい塾	講義やフィールドワーク、ワークショップを通して、環境ボランティアや環境教育の指導者になるための専門的な知識や技術を習得する養成講座です。	18才以上の方 15人(要申込)	9月～12月頃	エコポリス センター ほか 無料 (交通費など実費)	
エコポリス センター 館内案内	建物自体がエコな造りになっているエコポリスセンターをスタッフが案内します(30分～1時間程度)。普段は入れない屋上やビオトープ、畑などもご案内します。	どなたでも (1か月前までに 要申込)	希望日時 (要相談)	エコポリス センター 無料	

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
コミュニティコンポストで生ごみたい肥を作ろう	家庭の生ごみを施設コンポストに持ち寄り、受講者でたい肥作りをする年間企画の、初回利用者講習会。たい肥を使ったグリーンカーテン作業など随時企画。 	区内在住・在学・在勤の方 20人	4/23 10:20～12:20	リサイクルプラザ 無料	
裂き織りぞうりづくり教室	不用になった布を用いたリサイクル手芸で、ぞうりを造ります。 	区内在住・在学・在勤の18歳以上の方 10人	日程未定	リサイクルプラザ 200円	リサイクルプラザ 3558-5374
金継教室	日本古来からの陶磁器の伝統的修復技法の体験を通して、技術を学ぶだけではなく、物を大切に使い続けることの良さを感じていただけます。 	18歳以上の方 10人	4/9 10:20～12:20	リサイクルプラザ 1,000円	

(3) 植物・園芸

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
さつきフェスティバル	「板橋樹形」に代表されるサツキの展示会です。区内産農産物や花卉の販売、園芸教室も予定しています。	どなたでも	5/15～19	区役所1階 区民イベントスクエア など 無料	
農業体験学校	一年を通して農作物の栽培を学ぶ「①通年型コース」や、短期間で夏野菜や秋冬野菜の作付から収穫までを体験する「②短期型コース」があります。また、農作物の収穫を体験する「③体験イベント」などを通して、板橋の農業に触れる機会を提供します。 ※詳細は「農業体験学校ホームページ」参照	区内在住の方	通年	成増農業体験学校(成増4-17) ①年間20,000円 ②③1日1,000円	赤塚支所 都市農業係 3938-5114
植物観察会	赤塚植物園内の植物を、緑化教育指導員の説明を受けながら観察します。	どなたでも ①10人 ②随時参加可	①4/15 ②6/17,7/15,9/16 10:30～11:30	赤塚植物園 無料	赤塚植物園 3975-9127

(4) 天文・科学

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
プラネタリウム一般向け投影	前半はその日に見られる星空の解説、後半は天文・宇宙に関するテーマを解説します。天文スタッフによる生解説をお楽しみください。	小学校高学年以上の方 120人 (予約不要)	毎日 ※休館日はのぞく 15:30～16:20	教育科学館 プラネタリウム 観覧料 おとな350円 子ども120円 (2歳～高校生)	教育科学館 3559-6561 ※月曜休館(祝日の場合は開館し、翌平日に休館)

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
プラネタリウム 番組投影	前半はその日に見られる星空の生解説、後半はキャラクター番組を投影します。	小学生以上の方 120人 (予約不要)	土・日・祝日 春休み・夏休み 期間中は毎日 ※休館日はのぞく 11:30～12:10 13:50～14:30 (日時変更の可能性あり)	教育科学館 プラネタリウム 観覧料 おとな350円 こども120円 (2歳～高校生)	教育科学館 3559-6561 ※月曜休館 (祝日の場合は開館し、翌平日に休館)
ヒーリング プラネタリウム	癒しのBGMとともに星空をご覧ください。 ※小学生は保護者同伴、未就学児入場不可	小学生以上の方 120人 (予約不要)	未定		
星を見る会	前半はプラネタリウムで当日の星空の見どころを解説。後半は平和公園に移動し、天文サポーターと共に、天体望遠鏡を用いて天体を観望します(晴天時)。 ※小学生は保護者同伴	小学生以上の方 50人 (要申込・抽選)	未定 19:00～(約90分)	教育科学館 (観望会は平和公園) 無料	
教育科学館 科学展示	「身近な日常生活の中の科学」をテーマに、エネルギー・交通・通信・災害・からだなど、さまざまなテーマの「体験型常設展示」があります。科学を遊びながら学べる楽しいスペースです。ぜひ、遊びにきてください。	どなたでも (予約不要)	平日 13:00～16:00 土・日・祝日 9:00～16:00	教育科学館 科学展示室 無料	

D 健康とくらし

(1) からだと心の健康

①講座・交流会・イベント

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
乳がん 体験者の会 「いたばし オアシスの会」 女性	乳がんを体験した方同士が集まり、お互いの悩みや療養上の悩み、日頃工夫していることなどを語り合い、聴き合う交流会です。	区内在住・ 在勤の乳がん 体験者 (要申込)	4/19,6/20, 9/12 13:30～15:30	女性健康 支援センター 無料	女性健康 支援センター 3579-2306
女性健康 セミナー 女性	女性の健康をテーマにした講座です。ヘルスアップ・婦人科疾患・月経・不妊・更年期・思春期・排泄ケア・その他女性特有の疾患など、様々なテーマで実施します。	区内在住・ 在勤の女性 (要申込)	4～9月 (予定)	女性健康 支援センター 無料	
I(あい)サロン	気軽に集まって自由におしゃべりする中で、楽しさを分かち合える「仲間づくり」の場です。	どなたでも	7月～ 毎月第1火曜(予定)	グリーンホール 無料	男女社会 参画課 3579-2486

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
フレイル チェック測定会	心身の元気を測る「フレイルチェック」を実施し、ご自身の健康や日常生活を振り返る講座です。1回目の測定から約半年後に2回目の測定を行います。	概ね50歳以上の 区内在住の方	月2回	区内施設 無料	長寿社会 推進課 シニア活動 支援係 3579-2376
のろさんの 毎日げんき シニア	プロドラマーによる異色の健康講座です。呼吸法や健康体操、速読など体・心・頭の健康についてさまざまな切り口から健康法を提案し、体験していただきます。	区内在住の 60歳以上の方 15人(要申込)	月1回木曜 11:00~12:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
看護師による 健康講座 シニア	看護師による健康に関する様々な講座を行います。	区内在住の 60歳以上の方	月1~2回	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
楽しく 輪投げ シニア	初めての人にも楽しんでいただける輪投げ講座です。 実践形式で楽しく練習できます。	区内在住の 60歳以上の方 20人	月3回 13:30~	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
医師による もの忘れ相談 シニア	もの忘れが心配な方やそのご家族(区外在住も含む)が、板橋区医師会が認定する「もの忘れ相談医」に無料で相談できます。	区内在住の65歳 以上でもの忘れ で医療機関にか かっていない方、 ご家族(区外在 住も含む) 各回2人(要申 込)	月3~5回 1人目 13:20~ 2人目 14:00~	おとしより相談セ ンター、地域セン ター など 無料	
認知症 サポーター 養成講座	認知症について正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを担う認知症サポーターを養成します。養成講座受講後、認知症サポーターカードをお渡します。	区内在住・在勤・ 在学 各回50人(要申 込)	年4回 時間未定	未定 無料	
認知症の方を 介護する 家族のための 講座	認知症の方を介護する家族を対象に、認知症への理解を深め、認知症の方と接し方や介護する際のポイントなどを学ぶことができます。	区内在住・在勤 で認知症の方を 介護している家 族または介護に かかわる方 各回20人 (要申込)	年8回 時間未定	未定 無料	おとしより 保健福祉 センター 認知症施策 推進係 5970-1121
認知症の方を 介護している 家族のための 交流会	認知症の方を介護している家族や介護経験者が、今抱えている悩みや不安を語り合える場です。お住まいの地域に関係なく参加することができます。	認知症の方を介 護しているご家 族、介護経験者 (要申込)	毎月 13:30~15:30 または 14:00~16:00	おとしより保健福 祉センター など 無料	
アルツハイマー 月間イベント	認知症の普及啓発を目的として、認知症事業のパンフレットや関連書籍を展示します。	どなたでも	9月 時間未定	区内図書館、 区役所1階 プロモーションス ペース など 無料	

② 体操・運動教室

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
ふるさと いたばし体操	区制50周年を記念して作られた「愛するふるさと」の曲に合わせて行う、ストレッチ運動を取り入れた体操です。子どもから高齢の方まで、どなたでも気軽にできます。	どなたでも	開催地区により 異なる	開催地区により 異なる 無料	スポーツ 振興課 事業推進係 3579-2652
イスヨガ教室 ～全10回～	骨・筋肉の勉強をしながら、日々の生活に取り入れられるヨガを学びます。脳トレにもなります。整形外科のドクター監修のもとに考えられたメソッドです。	区内在住・在勤の方 20人 (要申込)	4/4スタート 月2回の火曜 14:00～15:20	グリーンカレッジ ホール 各回500円	グリーン カレッジホール 3960-7701
盆踊り教室 ～全8回～	定番の曲からポップスの曲に合わせて、盆踊りを踊ります。7月のanniversary発表会を目指します。	区内在住・在勤の方 30人(要申順)	4/12～7月までの 水曜 13:30～15:00	グリーンカレッジ ホール 各回500円	
尿もれ予防 体操教室 女性	尿もれについての話と予防のための骨盤底筋体操を一緒にを行います。	区内在住・在勤の 女性 (要申込)	①4/25,6/8 14:00～15:30 7/6,8/1,9/7 10:00～11:30 ②5/25 10:00～11:30	①板橋区保健所 ②高島平区民館 無料	女性健康 支援センター 3579-2306
元気いっぱい！ フォー・ユー体操 シニア	仲町ふれあい館の職員と一緒に、楽しく継続して行う介護予防体操です。 体操①と②ではおとせん体操&リズム体操 体操③では職員による全身のストレッチから簡単にできる筋力トレーニングとリズム体操 体操④ではラジオ体操を行います ①～④を日替わりで開催中！ スケジュールは当館までお問合せください。	区内在住の 60歳以上の方 20人程度 (申込不要)	毎週火・木・土・ 日曜 9:15～9:45頃 13:15～13:45頃	仲町 ふれあい館 無料	仲町 ふれあい館 3958-0163
機能訓練体操 シニア	理学療法士が指導する全身健康体操です。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	火曜 10:20～11:00 11:10～11:50	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
理学療法士の 健康体操 シニア	理学療法士が指導する体操です。普段動かさないとこも少しずつ動かしていきましょう！無理なく動かせるところだけで大丈夫です。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (要申込)	4月～9月の 木曜 (第5週除く) 13:00～13:45	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
3B体操 シニア	社団法人 日本3B体操協会の指導者がポール・ベル・ベルダーの器具を使い、音楽に合わせて体操を教えます。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (要申込)	4月～9月の 金曜 (第5週除く) 13:30～14:30	中台 ふれあい館 1回100円	
健康体操 シニア	毎日、音楽に合わせて全身の運動を約15分行います。	区内在住の 60歳以上の方 25人	毎日 13:00	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
さわやか健康体操 シニア	手指、足指から始め全身運動へ。腰痛、ひざ痛、転倒予防など、あらゆる角度から身体を見つめ、楽しみながら音楽に合わせ、気持ちと身体をほぐします。	区内在住の60歳以上の方 16人	月1回 10:30～	徳丸ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
いろは体操 シニア	動きやすい身体づくり・転倒予防・尿もれ予防などを目的に、椅子に座って行う簡単な体操です。	区内在住の60歳以上の方 16人	月1回 10:30～	徳丸ふれあい館 1回100円	
転倒予防体操 シニア	専門指導員による教室です。肥満解消、肩凝り予防、腰痛予防、糖尿病予防、高血圧予防、転倒予防を目的としている体操です。	区内在住の60歳以上の方 15人	月1回 13:30～	徳丸ふれあい館 無料	
ラジオ体操 シニア	お馴染みのラジオ体操第一第二を、みんなで一緒にを行います。	区内在住の60歳以上の方	毎日 10:00～	徳丸ふれあい館 無料	
おとせん体操 シニア	板橋オリジナルの介護予防体操です。運動強度は低めのため、普段から運動習慣のない人やレクリエーションとしての準備体操にも適しています。	区内在住の60歳以上の方 18人	月3回 10:30～または 13:30～	徳丸ふれあい館 無料	
体幹たいそう シニア	身体の体幹を整えることを目的に、筋力トレーニングも取り入れて楽しく行える体操です。	区内在住の60歳以上の方 16人	月1回 13:30～	徳丸ふれあい館 1回100円	
ロコモ体操 シニア	骨・関節・筋肉などの運動器の動きが衰えるロコモティブ障害の予防や改善に有効とされる誰にでもできる簡単な体操です。	区内在住の60歳以上の方 17人	月3回 10:30～または 13:30～	徳丸ふれあい館 無料	
リズム体操 シニア	マッサージや開脚、頭の体操などを混ぜながら、体操をします。	区内在住の60歳以上の方 15人	月1回 10:30～	徳丸ふれあい館 無料	
飯作さんのエアロビクス シニア	アップテンポな音楽に合わせて動きますが、自分のペースで大丈夫。思いっきり汗をかいて動いた後はすっきり。筋力強化、心肺機能の向上を目指しましょう。	区内在住の60歳以上の方 各15人程度 (要申込)	隔週火曜 13:30～14:00 14:00～14:30	仲町ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
スローエアロビクス シニア	じっくりとした体操を行います。体力に不安がある方や運動が苦手な方にもおすすめできるエアロビクスです。	区内在住の60歳以上の方 各回15人(要申込)	月1回金曜 11:00～11:50	仲町ふれあい館 1回100円	

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
リフレッシュ エアロビクス シニア	体全体を使用して立位で大きく体を動かします。健康を維持したい方や運動して気分をスッキリしたい方におすすめできるエアロビクスです。	区内在住の 60歳以上の方 各回15人(要申込)	月1回金曜 13:30～14:20	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
リズムで ストレッチ シニア	前半30分に体操を行い、後半30分に習った体操が含まれた内容で音楽のリズムに合わせて体を動かします。まるでダンスのように楽しむことができます。	区内在住の 60歳以上の方 各回15人(要申込)	月1回火曜 10:30～11:30	仲町 ふれあい館 1回100円	
ベーシックエアロ シニア	基本的なエアロビクスダンスで有酸素運動を中心に行います。	区内在住の 60歳以上の方 各15人 (抽選)	火曜 14:10～14:50	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
ダイヤビク (エアロビクス) シニア	シニア向けのエアロビクスです。なじみのある軽快なリズムで楽しみながらの健康づくりです。	区内在住の 60歳以上の方 16人 (抽選)	月4回火曜 13:10～14:00	高島平 ふれあい館 無料	
スローエアロ シニア	運動初心者の方も気軽に実践できる、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。	区内在住の 60歳以上の方 15人	月2回 13:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	徳丸 ふれあい館 3934-8627
エンジョイ エアロビク シニア	音楽にあわせて、楽しくエアロビクスをします。	区内在住の60歳 以上の方 15人	月1回 10:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	
シニア エアロビクス シニア	「誰でも楽しくできる」有酸素運動・若返り効果で元気になる運動です。高齢者向けに開発された運動です。	区内在住の 60歳以上の方 各12人 (要申込)	4月～9月 の木曜 (第5週除く) 14:00～15:00	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
元気になる ストレッチ体操 シニア	身体の不調を引き起す背骨の歪みを改善する体操と、介護予防のための体操を講師が指導します。椅子に座って行うこともできます。	区内在住の 60歳以上の方 各12人 (要申込)	4月～9月 第2・第4水曜 第2水曜 ①10:30～11:10 ②11:30～12:10 第4水曜 ①14:00～14:40 ②15:00～15:40	中台 ふれあい館 無料	
健康ストレッチ シニア	血流を良くするストレッチです。	区内在住の 60歳以上の方 各10人 (抽選)	火～日曜 11:35～12:00	高島平 ふれあい館 1回 30円	高島平 ふれあい館 3935-1775
骨盤底筋 体操 シニア	弱った骨盤底筋を鍛え、筋力をつけることで、臓器が下がるのを防ぎます。また、肛門を締める訓練をすることで、尿漏れ症状の改善に効果があります。	区内在住の 60歳以上の方 15人	月2回 10:30～または 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
シェイプ トレーニング シニア	自重またはボールを使っての筋力アップトレーニングです。体の引き締め効果も期待できます。	区内在住の 60歳以上の方 各10人 (抽選)	火曜、水曜、木曜、 土曜、日曜 10:35～11:00 13:25～13:50 金曜 10:35～11:00	高島平 ふれあい館 1回 30円	高島平 ふれあい館 3935-1775
ダンス エクササイズ シニア	軽やかなステップを踏んで楽しくダンス！	区内在住の 60歳以上の方 各15人 (抽選)	水曜 10:20～11:00 11:10～11:50	高島平 ふれあい館 無料	
タファミ エクササイズ シニア	日替わりのエクササイズです。エアロビクスダンス、ステップ、バランスボール、ストレッチ等々	区内在住の 60歳以上の方 各10人 (抽選)	火、水、木、土、日曜 15:25～15:50	高島平 ふれあい館 1回30円	
椅子で エクササイズ40 シニア	椅子を利用したリズム体操・筋肉トレーニングでバランス感覚をアップします。	区内在住の 60歳以上の方 各15人 (抽選)	木曜 10:20～11:00 11:10～11:50	高島平 ふれあい館 無料	
だれでも 筋トレ シニア	座位、立位どちらもOKの筋トレです。日常生活に必要な筋肉をこれからも使い続けていくために、セラバンドで負荷をかけた筋肉運動を中心にを行います。	区内在住の 60歳以上の方 20人程度(要申込)	月1回土曜 10:30～11:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
足指 トレーニング シニア	身体を支えている大事な足裏と指。長続きするしっかリトレーニングで、日々の歩きやすさにつなげてゆきます。足指・裏のケアと自分の歩行を見直しましょう。	区内在住の 60歳以上の方 15人程度(要申込)	月1回土曜 10:30～11:30	仲町 ふれあい館 1回100円	
自力で骨盤調整 シニア	体の歪みを矯正し、血液の流れを整えるエクササイズ。骨盤周りの筋肉を使いバランス感覚や歩行の改善・内臓の活性化、むくみの軽減・身体の温めに効果的。1回30分の講座です。持ち物不要で参加できます。	区内在住の 60歳以上の方 各10人(要申込)	月2回木曜 10:15～10:45 10:45～11:15	仲町 ふれあい館 1回100円	
からだケア& リズムで ウォーキング シニア	音楽に合わせてウォーキングステップを楽しんだり、腰痛・肩痛・膝痛などシニアに共通している体の痛み軽減のアドバイスも行います。前半は主にマットの上でストレッチと筋トレ、後半はウォーキングをします。	区内在住の 60歳以上の方 15人(要申込)	月1回水曜 13:30～14:30	仲町 ふれあい館 1回100円	
体力向上 トレーニング シニア	エアロバイク、筋肉トレーニング器具を利用して、体力の向上を図ります。	区内在住の 60歳以上の方 8人	月1回 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
リラックス ヨガ シニア	気持ちを落ち着け、リラックスした中で無理をせず行います。普段あまり使わないところを積極的に動かして、できることを少しずつ行います。Zoom配信をしているので、インターネット環境がある方はご自宅からもご参加いただけます。詳細は、館までお問合せください。	区内在住の 60歳以上の方 15人程度(要申込)	月2回木曜 10:15～11:05	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
仲町アロマヨガ シニア	1コース3か月の全6回同じメンバーで行っています。 アロマの香りに癒されながら無理のないヨガポーズを行いゆったりとした時間を過ごしていただいています。	区内在住の 60歳以上の方 8人(要申込)	月2回水曜 10:15～11:05	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
ヨガ教室 シニア	骨盤調整、アンチエイジング、マインドフルネスを取り入れたからだ、こころ整えるヨガ。	区内在住の 60歳以上の方 16人 (抽選)	木曜 15:10～15:50	高島平 ふれあい館 1回100円	高島平 ふれあい館 3935-1775
ヨガ教室 シニア	いつまでも笑って過ごせる体を目標に、アンチエイジングヨガを行います。	区内在住の 60歳以上の方 15人	月2回 13:30～	徳丸 ふれあい館 1回100円	徳丸 ふれあい館 3934-8627
軽快に イスラエルの ステップ シニア	イスラエルの民族音楽をバックに簡単なステップで踊ります。初心者向きのアットホームな講座です。	区内在住の 60歳以上の方 15人程度(要申込)	月1回 日曜 9:30～11:00	仲町 ふれあい館 1回100円	
椅子で座って タップステップ シニア	「座タップダンス健康法」インストラクターによる椅子に座ってタップダンスを楽しむ時間です。下肢の筋トレ、脳の活性化、姿勢の改善、音楽によるストレス発散も。体と心づくりの一端に。	区内在住の 60歳以上の方 15人(要申込)	月1回日曜 13:30～14:30	仲町 ふれあい館 1回100円	
椅子で ちょっと体操 シニア	椅子に座ってできる簡単で楽しい体操を行います	区内在住の60歳 以上の方 15人(要申込)	月1回木曜 10:15～10:45	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
ミニボール エクササイズ シニア	柔らかいボールを使用して行うエクササイズです。ボールを持ったり、ボールの上に座って体幹を強化したりと使い方は様々です。	区内在住の60歳 以上の方 15人(要申込)	月1回木曜 10:50～11:20	仲町 ふれあい館 1回100円	
ふれあい ZUMBAズンバ シニア	南米や世界の軽快な音楽に合わせて行うダンスエクササイズです。振付を覚える必要もありません。簡単な動きなので初めてのご参加でも大丈夫！みんなで楽しみましょう！	区内在住の60歳 以上の方 15人(要申込)	不定期開催	仲町 ふれあい館 1回100円	
ハワイアンフラ シニア	楽しくハワイの民族舞踊フラを踊りましょう！どなたでも楽しく踊れます。	区内在住の 60歳以上の方 各15人 (抽選)	2ヶ月コース 月2回 水曜 13:00～14:00	高島平 ふれあい館 1回100円	高島平 ふれあい館 3935-1775

事業名	内容	対象・定員	日時	会場・費用	問合せ
エアロサーキット タンバリン体操 ゴーゴーステップ シニア	数種類の運動を1セットに組み合わせ繰り返しエアロサーキット。タンバリンを手具に動くタンバリン体操。ステップ台の昇降運動のゴーゴーステップ。を3カ月ごとに交代して行います。	区内在住の 60歳以上の方 各10人 (抽選)	木曜 14:10～14:50	高島平 ふれあい館 無料	高島平 ふれあい館 3935-1775
盆踊りを 踊ろう！ シニア	地域の盆踊りで踊れるように、練習しませんか？ 踊り方は簡単！みんなで一緒に練習して、盆踊りを踊りましょう。	区内在住の 60歳以上の方 各回15人 (要申込)	月3～4回	中台 ふれあい館 無料	中台 ふれあい館 3934-2940
お口と お腹の 健康体操 シニア	昼食前の時間に、口の周囲の筋肉や上半身のリラックスを行い、嚥下障害を防ぎ美味しく食事をしていただくための食前の体操と、食後の消化促進や血糖値を抑える体操です。	区内在住の 60歳以上の方 15人	月2回 10:30～または 13:30～	徳丸 ふれあい館 無料	
指の体操 シニア	手指を動かして、血流促進をします。	区内在住の 60歳以上の方 17人	月2回 15:00～	徳丸 ふれあい館 無料	徳丸 ふれあい館 3934-8627
ペットボトル 体操 シニア	水入りペットボトルを持ちながら体操をします。 腕や肩にも効きます。	区内在住の 60歳以上の方 17人	月2回 15:00～	徳丸 ふれあい館 無料	
男子限定！ 今日から体操 シニア	男性限定のストレッチと筋力トレーニング教室。 座位や立位でのトレーニングを行います。 ※マシンの使用はありません	区内在住の 60歳以上の方 10人程度 (要申込)	第2・4火曜 13:30～14:30	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
バランスボール 体操 シニア	バランスボールを使ったストレッチや転倒防止のためのエクササイズ、体幹トレーニングを行います。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	毎週日曜 9:30～10:15	志村 ふれあい館 1回100円	
ストレッチ棒 (ポール) 体操 シニア	ストレッチポールを使って体をほぐし、体幹を意識したエクササイズやストレッチで肩腰スッキリ姿勢や痛みの改善を目指します。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	毎週日曜 10:45～11:30	志村 ふれあい館 1回100円	志村 ふれあい館 3960-5885
ステップ台で 体元気 シニア	踏み台昇降で足腰を強化、背筋や腹筋のバランスを整え、きれいな姿勢を目指します。	区内在住の 60歳以上の方 各回12人 (抽選)	第2・3・4金曜 13:30～14:30	志村 ふれあい館 1回100円	

(2) 介護・介護予防

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
元気力 測定会 シニア	高齢者の介護予防を目的に、体力測定・口腔機能測定・栄養状態のチェック・元気力チェックを行います。測定の結果から、現在の元気力が確認できます。介護予防の取り組みが必要な方には、ご自身に合った介護予防の教室を紹介いたします。	区内在住の 65歳以上で、 要支援・要介護 認定を受けていない方 各会場 40人程度 (要申込)	5/9 9:00～12:00 5/11 9:00～12:00 5/12 9:00～12:00 5/17 9:00～12:00 5/19 9:00～12:00 9/5 9:00～12:00 9/8 9:00～12:00 9/13 9:00～12:00 9/15 9:00～12:00 9/19 9:00～12:00	高島平区民館 仲町地域 センター きたのホール 常盤台地域 センター 小豆沢体育館 成増アクト ホール 仲町地域 センター 小豆沢体育館 常盤台地域 センター 高島平区民館	おとしより 保健福祉 センター 介護予防係 5970-1117
すぐに役立つ 介護講座	家族を介護している方、将来家族による介護を考えている方を対象に、介護についての基本的な知識や介護方法を実習を交えながら学ぶ講座です。 ※実習に使用するタオルなどの持参が必要	区内在住の方 ※ヘルパー関係 の有資格者除く 8人	年5回程度	おとしより 保健福祉 センター 無料	
「高齢者の暮らし を拓げる 10の筋トレ」 体験講座	高齢になると難しくなる「階段をのぼる、高いところの物を取る、落とした物を拾う」といった生活機能を落とさないように工夫された「10の筋カトレーニング」の体験講座です。	区内在住で 地域の方と介護 予防に効果のある 筋トレを始めて みたいグループ・ 個人 各回40人程度	年6回程度	区内施設 無料	おとしより 保健福祉 センター 介護普及係 5970-1120
「高齢者の暮らし を拓げる 10の筋トレ」 出前講座	3人以上の仲間と原則週1回、介護予防の効果が実証されている「10の筋カトレーニング」を住民運営で実施したいグループに、リハビリテーション専門職を派遣します。講座時間は1時間～1時間30分程度です。	10の筋トレを始め たい区内のグ ループ	希望日時 ※土・日・夜間は 応相談	グループが 用意した会場 派遣料無料 ※会場利用料は グループが負担	
オンライン10の 筋トレ	自宅にいながら「10の筋カトレーニング」に取り組めるように、リハビリテーション専門職が週1回、オンラインで運動指導を行っています。 ※Zoomというオンライン配信ツールを使います。事前のメール登録が必要になります。	区内在住で10の 筋トレを自宅で取 り組みたい方	毎週水曜 10:00～11:30	自宅 無料 ※通信料金は参 加者が負担	
認知症予防 プログラム 「脳力アップ 教室」 シニア	認知機能低下を予防するために、運動や文化的活動をグループで行い習慣化を目指すプログラムです。	65歳以上で要支 援・要介護認定を 受けていない方 各会場 20人 (要申込)	年2コース	おとしより 保健福祉 センター など 傷害保険料など 実費負担あり	おとしより 保健福祉 センター 認知症施策 推進係 5970-1121

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
介護予防 スペース 「はすのみ 教室」 シニア				介護予防 スペース 「はすのみ 教室」 各講座 2,400円	
体操と介護 予防指導 ①全10回 ②全10回 シニア	高齢者の介護予防を目的に、区立高島第六小 学校1階、介護予防スペース「はすのみ教室」で 各種講座を開催します。	65歳以上の要支 援・要介護認定を 受けていない区 内在住の方で教 室まで自力での 通うことができる 方 ※1人1講座の申 込みで、原則、全 日程参加できる 方	①4/12～6/28 ②7/5～9/20 の水曜 10:00～12:00	上記のとおり	長寿社会 推進課 シニア活動 支援係 3579-2376
腰痛・膝痛・ 転倒予防 ①全10回 ②全10回 シニア			①4/12～6/28 ②7/5～9/20 の水曜 13:00～14:00	上記のとおり	
ヨガ ①全10回 ②全10回 シニア			①4/12～6/28 ②7/5～9/20 の水曜 14:00～16:00	上記のとおり	
銭湯での 介護予防体操 シニア			区内在住の 65歳以上で、 要支援・要介護 認定を受けてい ない、自力での通 所、事業参加、入 浴が可能な方	月1～8回 ※1人1か所の 浴場で月2回 まで利用可	

(3) 料理と栄養

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
食生活改善普及 運動月間 イベント2023 「いたばし 食育・ 健康づくり 協力店フェア」	楽しみながら「食」の大切さを学んでもらう企画で す。区内での食育の取り組みや食生活改善のため の啓発についてパネル展示を行います。	どなたでも	9/11～9/15	区役所1階 イベントスクエア・ プロモーション コーナー 無料	健康推進課 3579-2308


(4) 消費生活

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
消費生活 学習会 講師派遣 (42ページ参照)	悪質商法への対処法や衣食住など、暮らしに身近なテーマについて、講師を派遣します。	参加予定人員が20人以上の講座を開催する区内の団体 (町会・自治会、老人クラブ、PTAなど)	平日 10:00～17:00の間の2時間以内派遣 (祝日・年末年始除く) ※土・日・夜間は応相談	利用者が用意した会場 無料 ※会場費・材料費などは主催団体が負担	消費者 センター 3579-2266
消費生活講座	消費者の自立と豊かな消費生活を目指し、暮らしに役立つ講座を開催します。 各回ごとに募集し、異なるテーマで実施します。	区内在住・在勤・在学の方	未定	消費者 センター など 無料	

(5) 防災

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
防災セミナー 講師派遣事業	区民が主催する「防災に関する講座・研修会」に、専門知識を有する講師を派遣します。防災に関するクイズとすごろくを組み合わせた「防災ゲーム」や、まちのプラス面・マイナス面を確認し合いながら防災知識や意識を高める「防災マップ作り」など、様々な内容があります。実施時間は1～2時間程度です。(調整可)	防災活動に関心を持つグループなど、区内で活動する団体 ※同一の団体が利用できるのは年度内1回まで	希望日時 ※1か月前までに要申込	利用者が用意した会場 派遣料無料 ※有料施設の使用料は利用者負担	
防災リーダー 入門講習	防災リーダーとは、地域防災の要となり、災害時はもちろん平常時から住民の防災意識を高めていくことに努めていただく方のことです。 〈講義内容〉 「防災リーダーの役割」 「災害に対する日頃の備えと心構え」など	町会・自治会及びマンションなどの自主防災組織で地域防災の担い手となることをめざす方	YouTubeの動画視聴により受講	【QRコード】 	
防災スマホ教室	災害時にスマホを活用した情報収集は非常に有効です。スマホを持ち合わせていない、もしくはスマホを使いこなすことができない方に、初心者向けのスマホ教室を実施します。	区内在住の方 各回20人 (要申込)	6/2 6/9 6/16 午前 10:00～12:00 午後 2:00～4:00 計6回実施	6/2 6/9 区役所 本庁舎南館4階 災害対策室 6/16 蓮根地域センター	地域防災 支援課 3579-2152
児童館小児救急 教室	乳児・幼児に日常生活で起こりうる様々な怪我などの応急手当方法や、子どもの事故に対する心構えなどを実技を交えて行います。	小児の保護者 未定 (要申込)	未定	未定	
応急手当講習	不測の事態の際に、大切な人命を救う技術を習得します。 ※救命技能認定証は交付されません。	区内在住・在勤・在学の方 各日30人 (要申込)	6/10 9:30～11:30 6/11 13:30～15:30	区役所 本庁舎南館4階 災害対策室 無料	
災害イメージ トレーニング講習	大地震が起きたという想定のもとに、地震発生からの時間軸に沿って、その時「何が起きるか」「どんな問題が生じるか」を考え、個人や地域で「何ができるか」「事前の備えは何が必要か」を考えます。	区内在住・在勤・在学の方 50人 (要申込)	7/22 9:30～11:30	常盤台地域 センター 無料	

E 育児

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
家庭教育学級 (オンライン)	<p>家庭教育に関し、身近な相談先が少ない、情報過多により適切な情報の取捨選択が困難、家庭環境の多様化による学校生活への適応難といった、課題対応を支援するために教育委員会が実施している講座です。</p> <p>子どもと保護者とのコミュニケーションを通して親子で一緒に考え、取り組むきっかけを提供することで、家庭における教育力の向上を支援します。</p> <p>新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、機会や参加者を限定することなく、各家庭が自由に学ぶことができるよう、講座の配信を行っておりますので、ご自宅での学びにお役立てください。</p> <p>【配信中のコンテンツ】</p> <p>①「信じて見守る！」は最強の子どもの支援 ②「生きる力」を育む親子のコミュニケーション～自己肯定感を育む子育て～ ③不登校に悩む保護者・お子様への『声掛けのヒント』</p>	どなたでも	<p>①年間 ②12/16まで ③R6/3/14まで</p>	<p>板橋区ホームページ 「チャンネルいたばし」(YouTube)に掲載</p> 	<p>地域教育力推進課 青少年係 3579-2488</p>
赤ちゃんふれあいタイム	<p>赤ちゃんふれあいタイムはベビーマッサージ講座です。毎月第4月曜赤ちゃんおはなし会のあと、EduQ認定インストラクターの講師を招いて実施しています。</p> <p>※赤ちゃんふれあいタイムのみの参加はできません。</p>	<p>赤ちゃんとその保護者1人 10組(要申込)</p>	<p>毎月第4月曜 10:30～11:30 (休館日除く)</p>	<p>東板橋図書館 無料</p>	<p>東板橋図書館 3579-2666</p>

F 福祉

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
広場あすなる	<p>知的障がいのある方がクラブ活動、レクリエーション活動などを行うことを通して、障がいの有無に関わらずメンバーが互いに教えあい学びあう関係をつくることを目指します。</p>	<p>区内在住・在勤の軽度の知的障がいをお持ちの15歳～39歳の方とその方々と一緒に活動をする方</p>	4/9～3/10	<p>まなぼーと大原ほか 保険料など実費</p>	<p>まなぼーと大原 3969-0401</p>
手話講習会 (いずれも約1年間のコース)	<p>聴覚障がい者の福祉向上のため、聴覚障がい者との交流と、相互の理解を深めます。入門から手話通訳者の養成まで開催します。</p> <p>※入門コース終了後、進級試験により、実践(2年目)、専門(3年目)、通訳養成(4年目)コースに進めます。</p> <p>※8/26合同講演会、来年2月に閉講式があります。</p>	<p>区内在住・在勤・在学の高校生以上の方 昼・夜コース 入門 各50人 実践 各40人 専門 各30人 通訳養成 各20人</p>	<p>4/4～来年2/6の火曜 昼コース 9:45～11:45 夜コース 19:00～21:00</p>	<p>ハイライフプラザいたばしほか テキスト代</p>	<p>障がいサービス課 3579-2362</p>
障害者差別解消法セミナー (合理的配慮を考える)	<p>障害者差別解消法で規定された、「合理的配慮」についての理解と啓発を図ります。</p> <p>広く障がい者が置かれた状況と取り組みについて、理解を図る機会とします。</p>	<p>区内在住・在勤・在学の当事者、家族、関係者、その他興味のある方</p>	未定	<p>グリーンホールまたは障がい者福祉センターまたはオンラインにて配信 無料</p>	<p>障がい者福祉センター 3550-3401</p>
高次脳機能障がいセミナー	<p>より多くの方へ高次脳機能障がいについての理解を促進するとともに、具体的な支援方法などを学ぶ機会を提供し、高次脳機能障がい者に対する支援を充実させる目的で開催します。</p>	<p>区内在住・在勤のヘルパー、ケアマネ、ボランティアなど支援者、その他興味のある方 50人程度</p>	未定	<p>グリーンホールまたは障がい者福祉センターまたはオンラインにて配信 無料</p>	<p>3550-3401</p>

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
精神障がい セミナー	精神障がい者が地域でより充実した生活を過ごすことを目的に、精神障がいに対する正しい理解とその支援方法、福祉サービスなどを学びます。	区内在住・在勤・ 在学の当事者、 家族、関係者、そ の他興味のある 方 50人程度	未定	グリーンホール または 障がい者 福祉センター または オンラインにて 配信 無料	障がい者 福祉センター 3550-3401
地域交流会	障がいのある方と障がいのない方が交流する場として、より多くの方々が楽しめる催しを実施します。どなたでもご参加いただけます。ヨガ、フラワーコラージュ、ミニコンサート、ポッチャなどを予定しています。	区内在住・在勤・ 在学の方 20人程度	年間を通じ 複数回開催	障がい者 福祉センター 無料、または 行事保険30円	
失語症 区民講座	失語症を正しく理解してもらおう講座です。また、失語症会話パートナーの活動についても紹介します。(失語症会話パートナー養成講座はP.36へ)	区内在住・在勤・ 在学の方	9/2 13:30～16:00	おとしより 保健福祉 センター 無料	おとしより 保健福祉 センター 介護普及係 5970-1120
障がい児・者 水泳教室 (全8回)	小学生以上の障がい児・者が水に慣れ、泳ぐことの楽しさを知るため、水泳指導員による、障がい程度に応じた水泳の指導を行います。家族などの付き添いの方と一緒に参加していただけます。	区内在住で、医 師に水泳を認め られた障がい児・ 者 (小学生～64歳) 各15人	①5/18～7/6 の木曜 ②9/6～10/25 の水曜 18:30～20:30	①赤塚体育館 温水プール ②上板橋体育館 温水プール 大人4,000円 小・中学生 2,600円 (保険料含む)	
障がい者 レクリエーション・ スポーツ 教室 (全8回)	障がいのある方を対象に、社会参加、健康維持を目的として、パラリンピック種目のポッチャなどを中心としたレクリエーション・スポーツを楽しむ教室を実施しています。	区内在住の18歳 以上の障がい者 及びその介助者 各15人	5/8,6/12, 7/10,9/11, 10/16,11/13, 12/11,1/15 13:30～15:30	障がい者 福祉センター ほか 保険料200円	障がい サービス課 3579-2362
障がい者 スポーツ大会	障がいのある方及びその家族などを対象に、玉入れ、パン食い競争など、誰でも楽しめる競技を行っています。大会には多くのボランティアの方々も参加し、障がいの有無にかかわらず、スポーツを通じて交流を図っています。	区内在住の障が い者及びその家 族など	10/28 ※荒天の場合は 翌29日に延期 9:50～15:15	小豆沢野球場 無料	

G ボランティア

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
ボラ☆スタ (ボランティア スタート講座)	はじめてボランティア活動をしよという個人を対象にした基本的なオリエンテーションを開催しています。「ボランティアってなに?」「どうやって活動を始めるの?」などの、素朴な質問にお答えします。お気軽にご参加ください。	どなたでも	年4回	いたばし総合 ボランティア センター 無料	いたばし総合 ボランティア センター
いたばし夏ボラ (夏季 ボランティア 体験事業)	ボランティア活動に関心のある方を対象に、区内の市民活動団体や福祉施設などで、ボランティア活動を実際に体験します。活動を通じて様々な人と関わりながらボランティア・市民活動への理解を深め、活動を始めるきっかけづくりを目的としたプログラムです。	小学生以上	夏休み期間中 (プログラムにより 日程が変わりま す)	いたばし総合 ボランティア センター ほか ※ボランティア保 険料、参加費(プ ログラムによる) が別途必要	5944-4601

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
ボランティア・NPO応援講座	区内のボランティア・市民活動団体を応援するため学習会を開催しています。助成金の申請方法やプレゼンテーションの技法、オンラインの操作方法などをテーマに実施しています。	どなたでも	年3回	いたばし総合ボランティアセンター 無料	いたばし総合ボランティアセンター
災害ボランティア講座	災害ボランティアの役割や、被災地でのボランティア活動に必要な基礎的知識を学ぶ講座です。「被災地でボランティアしたいけど、いきなりは不安」「未経験だけど自分にできることがあれば協力したい」という人向けの講座です。	区内在住・在勤・在学の方	年2回	いたばし総合ボランティアセンター 無料	5944-4601
公園刈り込みボランティア	公園の樹木の刈り込みなどを行うボランティア活動です。1日のみの参加が可能です。道具も無料で貸出しますので安心してご参加ください。	区内在住・在勤・在学の18歳以上の方 各回20人程度(要申込)	5月下旬～6月上旬で6回	区立公園内 無料	南部土木サービスセンター 3579-2532 北部土木サービスセンター 5398-1259
シニア世代福祉施設ボランティア	ボランティアを希望する方と、ボランティアを受け入れる福祉施設(介護を要する方・子ども・障がい者を支援する民営の福祉施設)とのマッチングを行います。登録した方に、受け入れ施設の情報を提供します。	区内在住・在勤の概ね50歳以上の方	通年	区内民営福祉施設 登録無料	長寿社会推進課 シニア活動支援係 3579-2376
失語症会話パートナー養成講座(全6回)	失語症を正しく理解し、失語症の人の不自由なコミュニケーションを補いながら会話ができる失語症会話パートナーを養成します。養成講座終了後、失語症会話パートナーとしてボランティア活動をお願いします。 講習4回、実習2回 ※ほかに見学実習もあり	区内在住・在勤・在学の方ですべての講座に参加可能な方 6人	9～12月頃 ※9/2開催の失語症区民講座への参加必須	おとしより保健福祉センター 参加費無料 ※ボランティア保険料、テキスト代が別途必要	おとしより保健福祉センター 介護普及係 5970-1120
いたばしボランティア・市民活動フォーラム	NPOなどとの共催により、区民が区内の福祉、教育、人権、子育て、国際理解などに関する現代的課題を取り上げたフォーラムを企画・運営し、相互に学びあいます。	どなたでも	未定	まなぼーと大原ほか 無料	まなぼーと大原 3969-0401
子ども安全ボランティアオンライン講習会	子どもの通学路の安全を見守ることについて、地域のボランティアの方や保護者・これからボランティアを始めようと思われる方にオンラインにて講習会を配信します。 地域のボランティア「いたばし子ども見守り隊」、「スクールガード」に興味のある方はお問い合わせください。 【配信中コンテンツ】 ●『子どもたちの安全・安心のために、私たちができること』	どなたでも	3月末～6月末まで	板橋区ホームページ「チャンネルいたばし」(YouTube)に掲載 	地域教育力推進課 地域連携係 3579-2619

H 語学・国際交流

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
ホームステイ・ホームビジット	ホームステイ・ホームビジットを希望する外国人を、受入を希望する区民の日本人家庭に紹介します。	区内在住の方	通年	謝礼：財団規定による	(公財) 板橋区文化・国際交流財団 国際交流係 3579-2015
ICIEF初級 日本語教室 月・木 午前コース (約38回) 外国人	区内の日本語のわからない外国人を対象に、初級の日本語を教えます。	区内在住・在勤・在学の外国人で15歳以上の方 各コース35人	①前期 4/10～9/28 の月・木曜 ②後期 10/12～3/21 の月・木曜	グリーンホール 受講料 ①5,400円 ②5,400円	
ICIEF初級 日本語教室 火・金 夜間コース (約38回) 外国人			①前期 4/11～9/19 の火・金曜 ②後期 10/13～3/22 の火・金曜		
ICIEF初級 日本語教室 (水曜会話 サロン) 水曜 午前・夜間 1日2回開催 外国人	区内の外国人を対象とした、会話中心の日本語教室です。	区内在住・在勤・在学の外国人で15歳以上の方 各20人	①前期 4/12～9/20 ②後期 10/11～3/13 の水曜 10:00～11:30 18:30～20:00	グリーンホール 受講料2,700円 ※上記両コースのいずれかと同時受講の場合 1,000円	
実用英会話教室 初中級コース (全10回)	日常生活に役立つように会話形式で進めます。卒業時には簡単な自己紹介が出来るように学びます。	区内在住・在勤の方※中学2年生の程度のクラスです。 20人	4/3スタート 月2回月曜 13:30～15:00	グリーンカレッジ ホール 各回600円	グリーン カレッジホール 3960-7701
英語・はじめの 一歩 シニア	英語は随分ご無沙汰という初心者向け。ゲームや簡単な歌と振りで準備体操。絵本の読み聞かせ、英語の歌、昔話を读んだり・・・基本は英語だけで進めますが、段々と耳が慣れて楽しくなっていきます。仲間で助け合って和気あいの雰囲気です。	区内在住の 60歳以上の方 10人(要申込)	1コース6回 月2回(第2・3金 曜)×3か月 14:00～15:00	仲町 ふれあい館 1回100円	仲町 ふれあい館 3958-0163
アンニョンハセヨ 韓国語 シニア	韓国の文化にふれあいながら楽しく韓国語を学べます。初心者向けの韓国語講座です。	区内在住の 60歳以上の方 10人(要申込)	1コース6回 時間未定	仲町 ふれあい館 無料	

I スポーツ・イベント・レクリエーション

(1) スポーツ

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
板橋区スポーツ セミナー	スポーツの健全な発展を図るため、スポーツ指導者または指導者を目指す方向けの講習会を行います。	区内のスポーツ指導者 など 120人	7/21 18:30～20:30	区立文化会館 大会議室 無料	スポーツ 振興課 管理係
スポーツ フェスティバル in 板橋	約20種類のスポーツにチャレンジできる参加・体験型イベントです。自分に合った「楽しめるスポーツ」を発見してみませんか。子どもから高齢の方まで、どなたでも気軽に参加できます。	どなたでも 各日 5,000人	9/9,10 10:00～16:00	小豆沢体育館 あずさスポーツ フィールド 無料	3579-2651
高齢者 スポーツ大学 (全10回) シニア	グラウンド・ゴルフ、ポッチャ、ストレッチなどの種目を体験できます。9回(閉校式を除く)中7回以上出席した方には修了証をお渡しします。修了された方はOBで組織されている高齢者スポーツ大学同窓会に入会できます。	区内在住の65歳以上で、医師から運動を止められていない、全日程参加できる方 60人(要申込)	4/7,11,14,21,25 5/12,16,19,23,26	種目により異なる 2,200円	スポーツ 振興課 事業推進係 3579-2652

(2) イベント・レクリエーション

事業名	内 容	対象・定員	日 時	会場・費用	問合せ
アドベンチャー 講座	登山など自然を楽しむ方法を学びます。この講座では、基礎的な技術や知識を身につけることで、自然と人の関係を考えていきます。	各回 28人程度	①6/10～11(1泊2日) ②7/28～31(3泊4日) ③9/2～4(2泊3日)	①掃部ヶ岳 ②立山・室堂 ③縞枯山 宿泊費・ 受講料など実費	植村冒険館 6912-4703
やさしい日帰り 登山講座	初心者でも登れる低山から登山を始めませんか。ベテラン登山ガイドが登山に関する基礎知識やマナーなど、実践を通じて解説・講習します。	20人程度 小学生以上 (中学生以下が参加する場合は保護者同伴)	5/13(日帰り)	大山(阿夫利神社) 受講料など実費	
不思議で楽しい 簡単マジック シニア	マジックの初級編から中級編まで楽しく学べます。	区内在住の60歳以上の方 10人 (抽選)	月2回 第2・4水曜 13:30～15:00	高島平 ふれあい館 1回200円	高島平 ふれあい館 3935-1775
バーベキューと キャンプファイ ヤーの集い	園庭でのバーベキューと食後のキャンプファイヤーをお楽しみください。	区内在住・在勤・ 在学の方 各回70人	①7/1～2 ②7/8～9 各回1泊2日 ※5/1～事前申 込	榛名林間学園 参加費 大人6,600円 子供4,600円 幼児900円	榛名林間学園 027-374-9315
収穫体験とバー ベキューのタベ	園庭でのバーベキューと農園での梨狩りをお楽しみください。	区内在住・在勤・ 在学の方 各回40人	①9/9～10 ②9/17～18 各回1泊2日 ※7/1～事前申 込	榛名林間学園 参加費 大人7,600円 子供5,600円 幼児900円	
「北極」講演会	「北極」をテーマに最新の研究を行っている専門家を招き講演会を行います。 ※「北極クラブ」共催	中学生以上	6/10	板橋地域 センター 無料	植村冒険館 6912-4703

消費生活学習会講師派遣

— 消費生活の問題を勉強したい団体へ、講師を派遣します —

毎日のくらしのなかで、知りたいこと、確かめてみたいこと、学びたいことはありませんか？
消費者センターでは、皆さんの企画する学習会に講師を派遣しています。町会・自治会、老人クラブ、PTAやご近所の仲良しグループの学習会などにご利用ください。

学習会のテーマ	悪質商法の被害にあわないために、「食品の表示や安全性」、「金融商品や生命保険の基礎知識」など、消費生活に関連したテーマ
派遣日・時間	月～金曜 10:00～17:00 の2時間以内（祝日・年末年始を除く、土・日・夜間は応相談） ※ご相談に応じます
費用	講師への謝礼金は消費者センターが負担します。 会場費や資料の印刷費などは利用者負担です。
利用できる方	区内在住・在勤・在学の方で、参加予定人数が20人以上のグループ・団体 ※年度内1団体1回まで
申込・問合せ	TEL: 3579-2266 学習会予定日の1か月前までに、「いつ、どこで、なにをする」のか決めてからご連絡ください。 ・いつ? … 希望する日時(2時間以内) ・どこで? … 会場は、ご用意ください。 ・なにを? … テーマを決めてください。


電子申請サービス

— パソコンやスマートフォンから講座へのお申し込みができます —

電子申請サービスは、東京都と都内区市町村が共同で運営する「東京電子自治体共同運営サービス」を利用したもので、電話や葉書での申し込みに加え、パソコンやスマートフォンからインターネットを利用して各種講座への申し込みができます。

本誌内容欄に「[電子申請可](#)」と記載のある講座で、当サービスをご利用いただけます。

なお、申請の種類により利用者登録が必要となる場合があります。申請・届出手続、その他詳細につきましては、下記URLより板橋区の申請・届出メニューへお進みください。

電子申請サービスURL	<p>パソコン用 https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/govTop.do?govCode=13119</p> <p>スマートフォン用（Android4.4 以前、iOS4 以前のスマートフォンを除く） https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/govTopSmart.do?govCode=13119</p> <p>板橋区役所 HP トップページからは 「区政情報」→「情報政策・電子サービス」→「電子申請サービス」 →「電子申請サービス(東京電子自治体共同運営サービス)」 →「パソコン用入り口(外部リンク)」 「スマートフォン用入り口(外部リンク)」</p>	
操作方法に関する問合せ	<p>電話: 0120-03-0664 FAX: 0120-60-5392 Web: 東京共同電子申請届出サービス内のお問い合わせフォームをご利用ください。</p> <p>※電話による問い合わせは、平日 8:30～18:00（土日祝日・年末年始を除く） ※FAX・Web は、計画停止日を除く 24 時間 365 日</p>	

まなぽーと(生涯学習センター)



まなぽーと大原 (大原生涯学習センター)

所在地	板橋区大原町 5-18
開館時間	9:00 ~ 21:30
休館日	第3月曜・年末年始(12/29~1/3)
問合せ	TEL: 03-3969-0401
H P	https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kyoikuiinkai/shogai/manaport/ohara/index.html
アクセス	都営三田線「本蓮沼駅」より徒歩 5 分 ※駐車場はありません



まなぽーと成増 (成増生涯学習センター)

所在地	板橋区成増 1-12-4
開館時間	9:00 ~ 21:30
休館日	第3月曜・年末年始(12/29~1/3)
問合せ	TEL: 03-3975-9706
H P	https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kyoikuiinkai/shogai/manaport/narimasu/index.html
アクセス	東武東上線「成増駅」徒歩 7 分 東京メトロ「地下鉄成増駅」徒歩 5 分 ※駐車場はありません



まなぽーとについて

大原と成増の2か所にあり、区民の方の学習・教育活動を支援しています。
生涯学習にかかわるさまざまな事業を行っていますので、ぜひご活用ください！

施設の貸出	学習・教育活動をする団体へ、施設の貸し出しを行っています。 レクリエーションホール、会議室、和室、陶芸窯、調理室、音楽練習室(成増のみ)などがあります。 また、プロジェクター、スクリーン等の貸し出しも行います。利用にあたっては、事前に学習・教育活動をする団体(社会教育団体)等として登録が必要です。
各種教室・講座等開催	サークルが活動の成果を区民と共有するサークル公開教室、中高生・若者の仲間づくり・居場所づくり、「不登校」・「地域コミュニティの創造」・「現代的課題」等について、みなさんとともに考える講座等を開催しています。
サークル活動のお手伝い	まなぽーとでは、さまざまな分野のサークル団体が活動しています。 「ちょっとやってみようかな！」とお考えの方はお気軽にお問い合わせください。お話をお伺いし、ご自身にあった活動や学習の場を探すお手伝いをいたします。 【活動しているサークル例】 ダンス、体操、囲碁、将棋、絵画、書道、いけ花、演劇、コーラス、楽器、料理、俳句・川柳、編み物、手芸、写真、地域文芸・歴史、子育て、福祉、教育、地域活動等

若者向けに、下記の施設を開設しています

◆ i-youth(あい・ゆーす)

中高生・若者の居場所づくりを支援するため、自由に使うことのできるスペースを設置しています。

卓球、ダンス、音楽活動、ボードゲーム、読書や自習等ができます。無料で利用でき、登録が必要です。



教育科学館のご案内



所在地	板橋区常盤台 4-14-1
入館料	無料
開館時間	9:00 ~ 16:30 (夏休み期間は 9:00 ~ 17:00)
休館日	月曜(祝日の場合は翌平日)、 年末年始(12/29~1/3) ※施設保守点検などのため臨時休館する場合あり
問合せ	TEL:03-3559-6561 FAX:03-3559-6000 メール:info@itbs-sem.jp
H P	https://www.itbs-sem.jp
アクセス	東武東上線 上板橋駅北口下車 徒歩5分 ☆都営三田線方面からは、土・日・祝日と夏休み期間に西台 駅前より無料循環バスあり ※駐車場はありません

教育科学館について

科学に関する知識の普及を目的に設立された教育施設です。プラネタリウムをはじめ、小さなお子様から大人まで楽しめる常設展示や、本格的な科学実験教室等、さまざまな事業を実施しています。ぜひご利用ください。

プラネタリウム	<p>直径 18mのドームに投影される星空は迫力満点です。天文スタッフによる解説を中心に、さまざまなプログラムを用意しています。春休み・夏休み・冬休みは投影時間が変更になることがあります。また、プラネタリウムの星空を舞台に、さまざまなジャンルの音楽を奏でる「プラネタリウムコンサート」、星空のもとで、癒しの音楽 CD を BGM に、リラックスタイムをお過ごしいただける「ヒーリングプラネタリウム」も企画しています。</p>
科学展示 (運営状況は HP を ご覧ください)	<p>身近な科学をテーマにした、体験型の常設展示です。動かして楽しい、触って学べる展示物が 20 種類以上あります。 「ソーラーカーレース」「地球発電」「大きなたけとんぼ」「ドライビングシミュレーター」「人力飛行機」「竜巻体験」「人間電池」など。</p>
各種教室・ イベント	<p>「科学教室」「パソコン教室(ロボットプログラミング教室)」などの各種教室、「サイエンスショー」を実施しています。また、夏休みに特別展示やワークショップを実施するほか、ゴールデンウィークなどの連休にも、「サイエンスフェスタ」等多くのイベントを開催しています。</p>



◆ プラネタリウム プログラム紹介

	プログラム(対象者)	内容
有 料	一般向け投影 (小学校高学年~大人)	その日の星空の生解説と天文や宇宙に関するテーマを解説します。 観覧料 おとな 350 円 こども 120 円(2 歳から高校生まで)
	プラネタリウム番組 (小学生~大人)	その日の星空の生解説やキャラクター番組を投影します。 観覧料 おとな 350 円 こども 120 円(2 歳から高校生まで)
無 料	「星を見る会」	当日夜の見どころをプラネタリウムで紹介した後、平和公園で天体望遠鏡を使った星空観望会を行います。(雨天はプラネタリウムの解説のみ)

※65 歳以上及び障がい者の方等は観覧料の減免があります。

団体の場合は、受付にお申し出ください。



社会教育宿泊施設 八ヶ岳荘のご案内



所在地	長野県諏訪郡富士見町立沢字広原 1-1322
問合せ	0266-66-2323
H P	https://itabashi-yatsugatake.com/
予約受付	電話またはホームページからお申込みください。

◀ 八ヶ岳荘エントランス

八ヶ岳荘について

八ヶ岳山麓の長野県富士見高原にあります。豊かな自然に囲まれ、夏は登山やハイキング、満天の星空ウォッチング、冬はスキーやワカサギ釣り、樹氷の観察など、季節に応じたアクティビティの拠点としてご利用いただけます。

施設内には大小研修室やスポーツ器具だけでなくピアノや可動スクリーンを備えた体育館、250名利用可能なアウトドアキッチンがあり、大学ゼミやサークルの合宿・企業研修でもお使いいただけます。個人旅行だけでなく、グループ旅行、団体合宿や企業研修の拠点として、ぜひ八ヶ岳荘をご利用ください。

◆ 和・洋客室と趣向を凝らしたお食事



優しい日差しの差し込む和室



ニーズに合わせた和洋折衷の部屋

◆ バランスのとれた食事



朝食（一例）



夕食（一例）

◆ 多様なご利用プラン



研修棟
201・202



研修室
(101・102)



プレイング
ホール

◆ 受付できる期間 ※ 7・8月の夏休み期間は抽選（応募方法は広報いたばし及びHPに掲載予定）

利用者区分	受付期間
区内団体(30名以上)	利用月の4か月前から
区内個人(2名以上)	利用月の3か月前から
区外団体・個人(2名以上)	利用月の2か月前から

◆ 宿泊料金等 ※ 区外利用者は、下記料金の1.5倍。(食事料金を除く)

	大人	子ども
屋内宿泊料金(一人一泊)	2,000円	1,000円
バーベキュー場使用料	400円	200円
屋外宿泊施設料金(一人一泊バーベキュー施設込)	2,500円	1,250円

◆ 食事料金(税込)

朝食	630円
昼食	770円
夕食(一般)	1,520円
夕食(子ども)	1,000円
野外炊飯メニュー(単品メニューからの選択制)	80円~1,800円



社会教育宿泊施設 榛名林間学園のご案内



榛名林間学園について

群馬県榛名湖畔にあります。豊かな自然に囲まれ、夏は登山やハイキング、冬は榛名湖のイルミネーション観覧など、季節に応じたアクティビティの拠点としてご利用いただけます。

施設内には会議室や体育館があり、大学ゼミやサークルの合宿・企業研修でもお使いいただけます。個人旅行だけでなく、グループ旅行、団体合宿や企業研修の拠点として、ぜひご利用ください。

所在地	群馬県高崎市榛名湖町字沼の原 845
施設内容	宿泊室(10人部屋 12室・6人部屋 4室) 多目的ホール・会議室・キャンプファイヤー場
問合せ	027-374-9315
H P	http://itabasi-haruna.com/
予約受付	お電話またはホームページからお申込みください。 ※区主催事業等により利用できない日があります



▲ 多目的ホール

◆ 宿泊料金

	大人	子ども
一人一泊	800 円	400 円

※障がい者手帳(身体障害者手帳、精神保健福祉手帳、療育手帳等)をお持ちの方は、宿泊料金の5割減免となります。また、介護者については宿泊料金の全額が免除となります。詳細については、施設までお問い合わせください。

◆ 食事料金(税込)

朝食	610 円
昼食	730 円
昼食(弁当)	712 円
夕食(一般)	1,320 円
夕食(子ども)	960 円

※弁当は昼食のみ

◆ 予約受付期間

利用者区分	受付期間
団体(30名以上)	利用月の3か月前の1日午前9時から
一般(29名以下)	利用月の2か月前の1日午前9時から



◀ 食堂



アプリで「広報いたばし」を配信しています

スマートフォン・タブレットなどから利用できる次のアプリで、「広報いたばし」を配信しています。ぜひ、ご活用ください。



行政情報アプリ「マチイロ」

アプリを開いて、読みたい号をダウンロードするだけで、広報紙を読むことができます。また、読者登録をすると発行日に通知が届きます。



iPhone・Android 兼用



多言語対応アプリ「カタログポケット」

日本語・英語・中国語（簡体字・繁体字）・韓国語・タイ語・ポルトガル語・ベトナム語・スペイン語・インドネシア語に対応した自動翻訳や音声読み上げなどの機能を利用できます。

また、マイコンテンツに追加すると発行日に通知が届きます。



iPhone 用



Android 用



電子チラシサービス「Shufoo!（シュフー）」

広報紙のほか、地域の店舗チラシも見ることができ、お買い得情報などを確認できます。また、お気に入り登録をすると発行日に通知が届きます。



iPhone・Android 兼用

※いずれも通信料がかかります。

問 合

広聴広報課広報係 3579-2022

どこナビいたばしをご活用ください！

いたばし学習・スポーツガイドをお手に取ってくださり、ありがとうございます。

参加してみたい講座やイベントを発見できましたでしょうか？

少しでもお役に立てたなら幸いです。

また、当冊子に掲載されております事業を行う施設をご検索される際は、
ぜひどこナビいたばしをご活用ください。

URL : <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/joho/sisetsu/1010234.html>



生涯学習課 公式 SNS のご紹介

生涯学習課では、区民の皆様の生涯学習に役立つ情報を SNS で配信しています。

ぜひ、フォローをよろしくお願い致します。いいねもお待ちしております！

* Twitter *



郷土資料館



まなぽーと大原



まなぽーと成増



教育科学館



郷土芸能伝承館

* Instagram *



生涯学習課



まなぽーと大原



教育科学館



郷土芸能伝承館



八ヶ岳荘

* HP *



郷土資料館



教育科学館

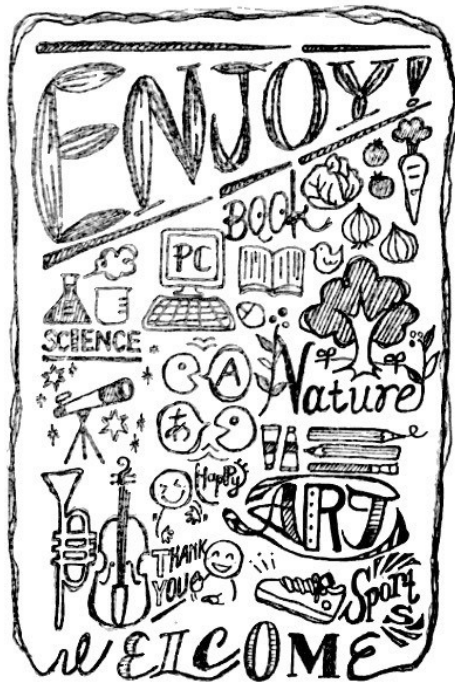


郷土芸能伝承館



グリーンカレッジホール

- * この冊子の内容は、区ホームページで公開しています。
- * スマートフォン・携帯電話で二次元コードを読み取っていただくとホームページでご覧いただけます。
- * 新型コロナウイルス感染症拡大防止に向け、掲載の事業及び施設利用などが中止・変更される場合があります。
詳しくは、区ホームページをご覧ください。



2023 いたばし学習・スポーツガイド《春夏号》 2023年4月発行
編集・発行：板橋区教育委員会事務局生涯学習課
〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1
電話：03-3579-2633



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用
Utilizing 100% post-consumer
recycled paper pulp



刊行物番号

R05-7