

ジェンダー平等社会  
の実現を目指して

だれもが自分らしく、生き生きと輝く社会をつくろう

# フェスタ 2026あだち

11月14日(土) 15日(日)  
10:00-16:00 10:00-16:00

会場 エル・ソフィア  
(足立区梅田 7-33-1)

(東武スカイツリーライン 梅島駅 徒歩3分)

入場無料

- ・キーワードラリー
- ・ワークショップ
- ・展示
- ・健康チェック
- ・講座 など

一部事前申込制の企画あり  
申込・詳細はこちらから



14(土)

5児のママ！

いちりゅうさい ていきょう

七代目 一龍齋 貞鏡

「育児講談奮闘記」

自らの育児と芸道の  
両立を描いた創作講談 など

15(日)

赤ちゃんから楽しめる  
「クラシックコンサート」

泣いちゃってもOK！  
親子でゆったり生演奏を楽しもう

ピククルボール体験

話題沸騰中！誰でもカンタン  
新感覚スポーツ

協力：グローブライド株式会社



講座「女性 × 認知症」

認知症の今を知ろう

大正琴演奏

美しい響きに耳を  
傾けて心穏やかな  
ひとときを



ストレッチ

(からだバー)

無理なく体をほぐ  
してスッキリしま  
せんか？



ZUMBA

(ズンバ)

音楽に合わせて体を動かそう

※ 都合により内容が変更、中止になる場合があります。ご了承ください。

申込・問合せ先

足立区男女参画プラザ（多様性社会推進課）

電話 03-3880-5222 (休館日を除く平日8:30 - 20:00受付)

FAX 03-3880-0133 (24時間受付)

【主催】足立区女性団体連合会・足立区

知ると分かる、すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

開催イベント(番号①～⑥は10月13日(火)から事前申込制 他は当日直接会場へ)

|                                    |                                    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 11/14<br>(土)                       | 10:30-11:50<br>10:00 開場            | 4F ホール<br>(定員 150 人)       | 大正琴演奏<br>たくさんの懐かしい曲を演奏                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                   |
|                                    | 10:30-12:00                        | 3F 第 1 学習室<br>(定員 30 人)    | 講座「包括的性教育を地域の中で実践しよう」<br>講師：平山 陽子さん（東京ほくと医療生活協同組合）                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
|                                    | 10:30-12:00                        | 2F 料理室<br>(定員 11 組)        | ① 作って、食べて！料理 de 異文化交流<br>3 か国のお正月料理を作って外国の方と交流しよう！<br>対象：小学 5 年生以上の子どもとその保護者                                                                                                                                                                                                                                          | 要申込                                               |
|                                    | 13:30-14:50                        | 4F ホール<br>(定員 150 人)       | ② 講談「育児講談奮闘記」<br>講談師：七代目 一龍齋 貞鏡さん（真打）                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 要申込                                               |
|                                    | 13:30-14:30                        | 3F 第 2 学習室                 | お話のへや 絵本であそぼう<br>親子を対象にした絵本の読み聞かせ                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |
|                                    | 13:30-14:30                        | 3F 工作室<br>(定員 20 人)        | 絵手紙体験                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |
|                                    | (1) 14:30-15:00                    | 1F 体育館<br>(定員 50 人)        | (1) ストレッチ（からだバー）                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | いずれも 30 分前に受付開始<br>講師：渡邊 由紀さん<br>※運動に適した服装・室内靴を持参 |
|                                    | (2) 15:15-15:45                    |                            | ③ (2) ZUMBA（ズンバ） 要申込                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |
|                                    | 10:00-16:00                        | 1F ロビー                     | 自転車の交通ルール啓発 / 自転車シミュレーター体験<br>足立区交通対策課・西新井警察署                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |
| 10:30-12:00                        | 1F 体育館                             | ラジオ体操 (1 級指導士による )         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |
| 11/15<br>(日)                       | 10:30-11:30                        | 4F ホール<br>(定員 150 人)       | 講座「女性 × 認知症」<br>正しい認知症の知識や周りの方のサポートの仕方を学ぼう                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
|                                    | (1) 10:30-11:00<br>(2) 11:30-12:00 | 3F 第 1 学習室<br>(各回子ども 15 人) | ④ 親子で英語を楽しもう！ @L・フェスタ<br>歌や工作を通じて外国人講師と英語を楽しむ 対象：就学前の子どもとその保護者                                                                                                                                                                                                                                                        | 要申込                                               |
|                                    | 10:00-11:30                        | 3F 第 2 学習室<br>(定員 30 人)    | お話のへや 大人が楽しめるお話会<br>聴いて欲しいおはなしいろいろ                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
|                                    | (1) 10:30-11:50<br>(2) 13:00-14:20 | 1F 体育館<br>(定員各回 18 人)      | ⑤ 初めてのピククルボール体験<br>老若男女問わず楽しめるニュースポーツ！ 80 分でゲームまで楽しめます。<br>※運動に適した服装・室内靴をお持ちください 対象：小学 5 年生以上                                                                                                                                                                                                                         | 要申込                                               |
|                                    | 14:00-15:00<br>13:30 開場            | 4F ホール<br>(定員 150 人)       | ⑥ 赤ちゃんから楽しめる「クラシックコンサート」<br>企画・構成：ミレニアムシンガーズ                                                                                                                                                                                                                                                                          | 要申込                                               |
|                                    | 13:30-15:00                        | 3F 第 1 学習室<br>(定員 30 人)    | 講座「それって差別！くらしの中のジェンダー 職場・家庭・地域で」<br>講師：金子 美晴さん（弁護士）                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
|                                    | 14:00-15:00                        | 3F 第 2 学習室<br>(定員 20 人)    | ジェンダー絵本読み語り / 工作（梅田地域学習センター 指定管理者）                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
|                                    | 10:00-16:00                        | 1F ロビー                     | 廃食油回収事業 / 生ごみ処理機購入費補助金の紹介<br>ご家庭から出た使用済み食用油の回収（足立区ごみ減量推進課）                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
|                                    | 14:30-16:00                        | 1F 体育館                     | ラジオ体操 (1 級指導士による )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                   |
| 11/14<br>(土)<br>11/15<br>(日)<br>両日 | 10:00-16:00                        | 3F 第 3・4 学習室               | 環境活動の展示 / くるくるレインボー作り体験 / 親子で楽しくプラレール / 木のおもちゃで遊ぼう！                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
|                                    |                                    | 3F ロビー壁面                   | 絵手紙展示 はがき・うちわ・巻紙などの絵手紙作品の展示                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
|                                    |                                    | 1F ロビー                     | 作品展示・販売・体験<br>工芸・手芸・生け花・フラワーアレンジメント展示、販売、体験<br>健康コーナー<br>血管年齢・肌年齢（明治安田） / 骨密度（（株）大田乳業） / 歯と口の機能チェック（※15 日のみ・歯科医師による） / 乳がん模型 / 認知症チェック / 体組成測定 / ベジチェック / 握力測定（※14 日のみ） / 認知症相談 & 展示（※15 日のみ）<br>キーワードラリー<br>会場内のキーワードを集めてプレゼントをゲット<br>販売<br>焼き菓子、チョコレート等（※14 日のみ、OUCHI CAFE・KITCHEN）<br>パン（就労支援施設ウィズユー）、花苗（葦の会作業所）販売 |                                                   |

【①,②,③,⑤は保育利用可】申込期限：11/2(月) 対象：生後 6 カ月～就学前まで、定員：各 5 人 / 要申込（先着順）