

おすすの講座情報!

お申込みは、中央本町地域学習センター2階窓口
または電話03-3852-1431まで!
★12月1日(木)9:00~受付開始★

※75歳以上は無料※

“林家たけ平”が聴かせます。「新☆春☆長☆寿☆寄☆席」

演芸場じゃないけど...落語を聴かせます。

林家
たけ
平



【日時】1月12日(木)13:30~14:30
【場所】中央本町センター2階 レクリエーションホール
【対象】75歳以上
※65歳以上で足立区後期高齢者医療保険に加入している方
【定員】20名
【講師】林家 たけ平 他

掃除のコツはフロに聞け! 「年末の大掃除」

掃除を通して快適な暮らしや、健康のサポートを提案します。年末時期のお掃除のコツなどを学びます。



【日時】12月22日(木)
10:30~12:00
【場所】中央本町センター2階
第1学習室
【対象】16歳以上
【定員】25名 【料金】無料
【講師】伴野 海(おそうじセレブ東京本店)

相撲甚句サークル体験 「合いの手はドスコイ」



相撲にまつわる伝統唄「相撲甚句」の基礎を楽しく体験しましょう! 合いの手「あ~どすこい、どすこい」はお腹の底から出すので、健康にも心にもとっても良いですよ。

【日時】1月16・23日 各(月)
全2回 13:30~15:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】16歳以上【定員】15名【料金】無料
【講師】林 太一(東京足立相撲甚句会中央講師)

2ページ

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

大事な家族、その場に居合わせた人が急に倒れたとき私たちは、どうしたらいいのでしょうか? 適切な応急処置をするだけで、救命率が格段に変わります。尊い命を守るため、緊急時の応急・救急手当を学びましょう。



【日時】1月15日(日)
9:00~12:00
【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール
【対象】16歳以上【定員】15名
【料金】1,400円(教材費)【講師】足立消防署

美しい姿勢作りや柔軟性を高める 「バレエストレッチ」

レッスンを通じて、美しい姿勢、柔軟な筋肉を作り、体を動かす気持ちよさを感じていただきます。



【日時】1月23日~2月27日 毎(月)
(2/13除く) 全5回
16:00~17:30
【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール
【対象】16歳以上【定員】20名
【料金】3,550円(保険料50円含む)
【講師】清水 依子
(モダンバレエ concerto 講師)

ママビクス 0歳A・B/1歳A・B

【日時】1月16日~3月5日 毎(月)
(2/13除く) 全7回 *赤ちゃんと楽しく運動しましょう!*
0歳A) 9:45~10:45
0歳B) 12:30~13:30
1歳A) 11:00~12:00
1歳B) 13:45~14:45
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】0歳コース)6ヶ月~1歳未満の子と母親
1歳コース)1歳の子と母親
【定員】0歳)20組/1歳)30組
【料金】3,815円(保険料140円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会



パパビクス

【日時】1月14・28日、2月4・18・
25日、3月10・24日 各(土)全7回
10:30~11:30
【場所】中央本町センター 2階
レクリエーションホール
【対象】2~3歳の子と父親 【定員】25組
【料金】3,815円(保険料140円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会



*イクメンと一緒に身体を動かしましょう!
お子様の心の安定も図りながら、パパの運動不足解消
やストレス発散にもってこいです!*

楽しく親子体操A・B

*親子で一緒に楽しく運動!
コミュニケーション、友達づくり、
体力づくりに最適!*



【日時】1月13日~3月9日 毎(金)
全9回
A) 9:30~10:30
B) 10:45~11:45
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】AB)2~3歳の子と保護者
【定員】各35組
【料金】各4,905円(保険料180円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

3ページ

キッズビクスA・B

*音楽に合わせてダンスをして、
リズム感や基礎体力を養おう!*

【日時】1月7日~3月24日 毎(土)
(1/21、2/11・18、3/17
除く)全8回
A) 12:50~13:50
B) 14:00~15:00
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】A)4歳~未就学児
B)小学生
【定員】各40名
【料金】各2,480円(保険料80円含む)
【講師】藤井 弘美 柿沼 京子



わいわいエアロビクスA・B

*エアロビクスを通じて健康維持!そして
楽しく仲間作りをしましょう!*



【日時】1月11日~3月14日
毎(水) 全10回
A) 9:30~10:40
B) 10:50~12:00
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】16歳以上 【定員】各25名
【料金】各4,300円(保険料100円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

わんぱく体操 幼児/小学生コース

~応募方法 について~
受付方法:往復ハガキ(郵送又はセンター窓口にて)
受付期間:12月1日~15日必着
お申込先:中央本町地域学習センター わんぱく体操宛
あて先:〒121-0011 足立区中央本町3-15-1
記入事項:①教室名 ②参加者名(漢字とフリガナ) ③性別
④子の生年月日、年齢 ⑤電話番号
※返信面は何も記入しないで、表はお客様の氏名、住所を記入してください。

【日時】1月17日~3月13日 毎(火)
全9回
15:30~16:30(幼児コース)
16:40~17:40(小学生コース)
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】幼児コース)4歳~未就学児
小学生コース)小学生 【定員】各40名
【料金】各2,925円(保険料90円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会