

# 元気いきいき体操

手遊び、又はボールなどを使用したゲームやリズム体操、簡単な筋力トレーニングを行います。  
運動不足解消、体力維持、仲間作りに最適!

【日時】1月16日～3月26日 毎(月)  
(2/13、3/12除く)  
15:30～17:00 全9回  
【場所】中央本町センター1階 体育館  
【対象】おおむね60歳以上  
【定員】50名  
【料金】3,870円(保険料90円含む)  
【講師】フィットネス指導者連絡会



# 目覚める脳と体 「ゆったり体操フェルデン」

【日時】1月18日～3月21日 毎(水)  
(1/25、2/22除く) 全8回  
15:30～17:00  
【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】30名  
【料金】5,680円(保険料80円含む)  
【講師】鈴木 光美  
(フェルデンクライス連盟  
IFF公認プラクティショナー)

# ヘルシーエクササイズ

ストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてエアロビクス! 全身をしっかりと動かす  
体力向上を目的としたエクササイズ!



【日時】1月16日～3月26日 毎(月)  
(2/13、3/12除く) 全9回  
10:00～11:30  
【場所】中央本町センター1階 体育館  
【対象】16歳以上【定員】50名  
【料金】3,870円(保険料90円含む)  
【講師】フィットネス指導者連絡会

# 12月 各種サロンのご案内 (当日申込)

## 中央本町 囲碁サロン

初心者の方、ベテランの方も  
一緒に囲碁を楽しみましょう!  
お気軽にご参加ください。

【6日・20日 各(火)】  
18:00～21:00  
(受付は20:00まで)  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方140円



★ボランティア  
(やよい石友会さん)

## 中央本町 将棋サロン

初心者の方、ベテランの方も  
一緒に将棋を楽しみましょう!  
お気軽にご参加ください。

【8日・22日 各(木)】  
19:00～21:00  
(受付は20:00まで)  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方140円



## ジュニア 将棋サロン

思考能力を高める要素が  
高い「脳トレ」に集合!

【4日(日)】  
14:00～16:00  
小・中学生 50円  
高校生 100円



★子ども将棋大会  
で準優勝!

## ITサロン

★ボランティアさん募集中!

お客様がボランティアさんの  
アドバイスを受けて、パソコン  
に関するわからない部分を  
学んだりする交流の場です。

【10日・24日 各(土)】

14:00～16:00  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円



## パソコンサロン

★パソコンサロン  
ボランティアさん募集中!

気軽にパソコンを楽しんで  
集まったみなさんで  
地域交流をしましょう!

【2日・9日・16日 各(金)】

19:00～20:30  
(受付は20:00まで)  
16歳以上 200円  
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円  
中学生以下(保護者同伴) 100円

# 住区センター12月の予定

## ♪悠々館♪

【歩こう会】5日(月) 9時45分集合  
★行先:西新井大師 約1時間20分  
【シニアスクール⑥】20日(火) 13時～15時  
★「糖尿病予防について」  
【フラダンス】7日・14日・21日・28日 毎(火)  
19時～



【休館日】4日・11日・18日・19日・23日・25日・29日～1月3日

【民舞教室】2日・16日 各(金) 13時半～  
【はつらつ筋力教室】  
7日・14日・21日・28日 毎(水) 10時半～  
【転倒予防体操】6日・20日(火) 13時半～  
【お茶を楽しむ会】13日(火) 13時半～  
【うたごえ大広間】19日(月) 13時半～  
【生花教室】27日(火) 18時半～



【休館日】4日・11日・12日・18日・23日・25日・29日～1月3日

【健康づくり講座 転倒予防「筋」を鍛えよう!】  
5日(月) 13時半～15時半  
受付:当日 定員:30名  
【うたの広場】14日・28日 各(水) 13時～15時  
【パンパー大会】17日(土) 10時～ 定員:30名  
【クリスマス会】22日(木) 13時～  
【フラワーデザイン】26日(月) 13時半～15時



【休館日】4日・11日・18日・19日・23日・25日・29日～1月3日

【シルバーダンス】2日・16日 各(金)  
9時～12時  
【映画鑑賞会】8日(木) 13時半～15時半  
【料理教室】10日(土) 9時～12時  
対象:60歳以上の方 定員:先着20名  
【赤ちゃん広場】21日(水) 10時～12時



【休館日】4日・11日・18日・23日・25日・26日・29日～1月3日

【簡単クッキング サンドイッチ&紅茶】  
8日(木) 11時～13時  
定員:先着20名 会費:300円  
【健康講座「お茶と健康」】14日(水) 13時～  
【シルバーカラオケ】  
6日・13日・20日・27日 各(火) 13時～  
【囲碁】26日(月) 13時～



【休館日】4日・12日・18日・23日・25日・29日～1月3日

## 青井住区 センター

TEL3852-3750

## 弘道住区 センター

TEL3840-9354

## 栗島住区 センター

TEL3848-3471

## 五反野 コミュニティ センター

TEL3886-2643

## 中央本町 住区センター

TEL3852-1434

## ★児童館★

【クリスマス工作】12日(月)～17日(土)  
申込:5日(月)～ 定員:1日6人  
対象:小学1年生～ ★リリヤンリースを作ります  
【げんきっこクラブ】8日(木) 11時～ 対象:3才  
【おたのしみ会】26日(月) 14時～  
対象:幼児～ ★ゲーム・ビンゴをします



【クリスマス会】4日(日) 受付:13時～ 開演:13時半  
★劇団くいの火さんによる人形劇 ★大抽選会  
【ひよこママひろば】8日(木) 10時半～ ◆0歳  
【カレンダー作り】14日(水) 15時～  
対象:小学生 定員:先着60名  
【ちびっこギャング】16日(金) 10時半～ ◆1～3歳  
★クリスマス会



【ピンポンデー】3日(土) 13時半～16時  
【幼児活動たんぼぼ】6日・13日・20日 各(火)  
10時半～11時45分  
★20日はたんぼぼのクリスマス会  
【くりっこサークル】16日(土) 10時半～11時半  
【クリスマス会】21日(水) 15時～  
【アイロンピース】24日(土) 13時半～15時



【おりがみの日】5日・19日 各(月)  
【幼児合同Xmas会】7日(水) 10時～11時半  
【たつきゅうの日】8日・22日 各(木)  
【一輪車教室】14日(水) 14時～16時 対象:小学生  
【プラパンの日】21日(水) 14時～16時  
対象:小学生 ★クリスマスバージョン



【おもちをついてみよう】11日(日)  
おもち券配布10時半～ 引き換え11時～12時  
定員:先着300名(子どものみ)  
【劇団員の火クリスマス公演「一寸法師」】  
21日(水) 開場:15時15分 開演:15時半  
★プレゼント先着150名  
【工作 クリスマス週間】14日(水)～22日(木)  
対象:小学1年～ ★ツリー又はリースどちらか1つ



## 携帯サイト・ホームページ

当センターの携帯サイト・ホームページがオープンして  
ます! 最新講座情報が皆さまのもとへ! 外出先でも  
すぐに情報チェック! 早速、QRコードを携帯にさし、  
サイトにログイン  
してください!



←ホームページ  
(ブログ)



携帯サイト→

## オアシス配布先

オアシスは各地域学習センターや近隣地区セン  
ターの他、足立成和信金青井支店、ベルクス  
足立中央店、東部病院、カベンティッシュ(中央  
本町2丁目の花屋さん)、ピニタ青井店、  
青井兵和通り商店街、珍来五反野店  
のご協力により各所に置いてあります。

