

# おすすの講座情報!

## 合気道サークル体験 「心と体の調整法を学ぶ」

「足立区合気道同好会」のサークル体験です。合気道の基礎を楽しく体験して、「心と体の調整法」を学んでいただきます!



★今年のセンターふれあいまつりでの発表風景

【日時】2月4日～3月3日 毎(土)  
\*2/11除く 全4回  
19:00～20:00  
【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】小学生以上 【定員】20名  
【料金】40円(保険料)  
【講師】登録団体「足立区合気道同好会」講師

## 楽しい体操♪「マット運動 鉄棒、跳び箱で元気いっぱい」



マット、跳び箱、鉄棒などの器械体操を中心に、ドッジボールや縄跳びなども行います。皆さん是非参加してください。

【日時】2月16日・23日 各(木) 全2回  
16:30～18:00  
【場所】中央本町センター1階 体育館  
【対象】平成24年度に小学1年～6年生の子  
【定員】45名  
【料金】650円(保険料含む)  
【講師】佐々木 武雄 小島 笑子

お申込みは、中央本町地域学習センター窓口  
または電話03-3852-1431まで!  
★1月5日(木)9:00～受付開始★

## フライデーダンシングキッズ! 「HIP HOPレッスン」

毎週金曜日はHIP・HOP・ダンスの基礎を教わり、楽しく踊りましょう!女性ダンサーをコーチに招き、ダンスチームをめざしてみませんか?初心者大歓迎。集まれ、フライデーダンシングキッズ!



【日時】2月10日～3月30日 毎(金)全8回  
16:30～17:30  
【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】小学生 【定員】25名  
【料金】4,000円(保険料含む)  
【講師】MANA(第四中学校ダンス部コーチ)

## バレンタインSP! 「インドカレー店でチョコナン作り」A・B

普段家庭では難しい「ナン作り」を体験して、カレーと一緒に試食します。今回はバレンタインにちなんで、チョコレートを練りこんだナンを作りましょう!ご家族でわいわい楽しんでくださいね。



【日時】A)2月4日 B)2月11日 各(土)  
15:00～16:30  
【場所】BINITA青井店(青井3-5-26)  
\*現地集合解散  
【対象】4歳～小学生の子と保護者  
【定員】各10組(一組は、合計3名様まで可)  
【料金】各1,300円  
\*大人1名800円、小人1名500円追加  
【講師】BINITA青井店スタッフ

## 大人のためのおはなし会 「心に沁みる絵本や詩、短編小説」A・B



前回の様子

大人だからこそ楽しめる絵本や詩、短編小説や昔話など、物語の世界を堪能しませんか?忙しい大人の皆さまに、ゆったりとした時間を楽しんでいただきます。ぜひご参加ください!

【日時】1月21日(土)10:30～11:30  
1月26日(木)14:00～15:00  
【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】各20名  
【料金】無料  
【講師】中央本町地域学習センター・  
やよい図書館職員

## 高齢者のための簡単トレーニング! 「自宅でリラックス」

## 無料(タダ)なんです。

高齢の方でも簡単でやりやすい軽い筋トレや、ストレッチなどの健康体操を覚えて、今後も自宅で自身で続けていただきたいと思います。トレーニングルームのご利用もおススメです。



イメージ

【日時】2月1日・8日 各(水) 全2回  
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歳以上で後期高齢者  
医療保険に加入している方  
【定員】20名  
【講師】上村 喜美代(介護予防運動指導員)

## 行政書士・宅建試験対策講座 (基本コース) \*無料ガイダンスあり

「行政書士」はコンサルティングから書類の作成から提出代理までトータルサポートする身近な法務スペシャリストとして注目の国家資格です。

「宅建」はあらゆる業界でニーズがあるほか、マイホーム購入や資産管理をするための自己啓発・独立開業・社内キャリアアップ等に役立つ人気資格の一つです。

本講座では、企業・大学・公共団体等で多くの指導合格実績を有する講師が、独自のノウハウ(逆読みキーワード法)で、短期合格方法を伝授します。



【日時】2月11日～3月31日 毎(土) 全8回  
(行政書士)13:00～14:30 (宅建)14:45～16:15  
\*無料ガイダンス 2月4日(土) 13:30～15:00(行政書士・宅建共通)  
【場所】中央本町センター2階 工作室  
【対象】16歳以上 【定員】各16名 【料金】各18,000円(教材費含む)  
【講師】藤田 和幸(国家資格研修センター所長)

\*無料ガイダンス(ミニ講義形式で開催。本講座の申込みの参考にして下さい)  
【場所】工作室 【料金】無料 【申込み】事前受付となります。