

おすすめ講座情報!

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!
★2月1日(水)9:00~受付開始★

アロマで子どもの風邪ケア

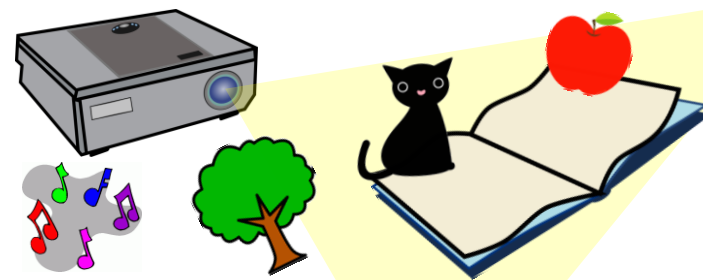


【日時】2月17日(金)
14:00~15:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】16歳以上
【定員】15名
【料金】1,300円
【講師】外尾 幸恵(看護師、アロマライフスタイリスト)



アロマというリラックス効果などが有名ですが、他にも様々な役立つ効果があります。今回はアロマを使って、お子さんの風邪をケアする方法をお教えします!ご家庭ですぐにできる内容なので、ぜひ参考にしてください。

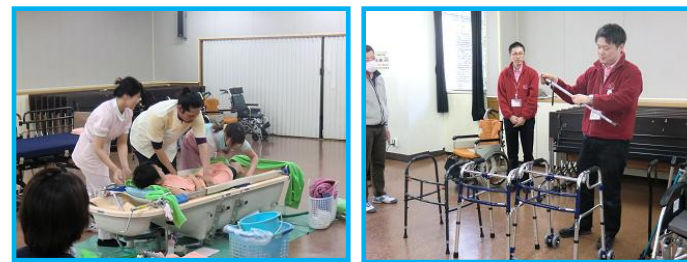
子供でも大人でも楽しめる プロジェクター朗読劇



絵本をスクリーンに大きく映し出して朗読劇を行います。通常の読み語りでは味わえない迫力を感じてみてください。子供でも大人でも楽しめるプログラムとなっておりますので、ぜひお気軽にご参加ください。

【日時】2月25日(土)
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】どなたでも
【定員】30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

知って安心!介護の疑問に 分かりやすく答えます「介護体験」



介護や介護保険に関する講演のほか、訪問入浴の説明を実践も交えて解説します。また、車椅子や介護ベッドなどの介護機器の説明と体験も行います。介護に関する疑問を、一気に解消するチャンスです!

【日時】3月3日(土)
13:30~16:00
【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】無料
【講師】地域包括支援センター中央本町
足立区福祉用具協会

サプリを学び 「サプリメントアドバイザー」を目指そう

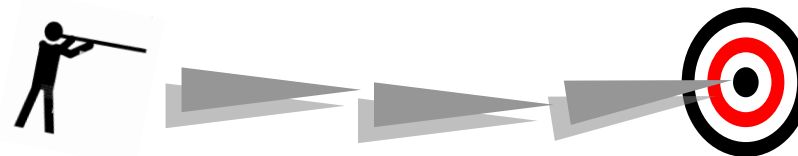


【日時】3月1日~15日 毎(木) 全3回
19:00~20:15
【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール
【対象】16歳以上
【定員】30名
【料金】1,000円
【講師】萩原 幸子(米国ISNF認定
サプリメントアドバイザー)



栄養素の基礎から学習し、サプリメントの選び方を学習します。サプリメントについて深く学習したい方に、サプリメントアドバイザー取得のための学習・受験方法などのアドバイスをします。

「NACKクラブ」と一緒に スポーツ吹き矢をやってみよう



お子様からご年配の方まで、一緒に楽しめる運動が『スポーツ吹き矢』の魅力。また、吹く動作が身体にとってもいいんです。今回もNACKクラブさんにやさしく、楽しく教えていただきます。早速、おためしください!

【日時】3月17日(土)
10:00~12:00
【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】小学生以上
【定員】25名
【料金】300円
【講師】NACKクラブスタッフ

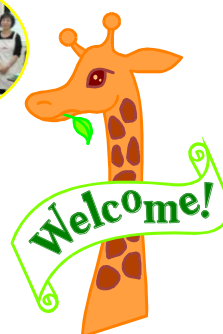


Nisikahei 西加平
Aoi 青井
Chuohontyo 中央本町
Kurishima 栗島

和光堂の栄養相談 「ゴックン期から始める食育」



【日時】3月6日(火)
13:30~15:00
【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】30名 【料金】無料
【講師】栗田 理恵(和光堂株式会社 栄養士)



離乳食からのベビーフードと一緒に考えてみませんか?離乳食初期のお子さんをメインとした食育指導に加え、本などでは分かりにくい離乳食の固さや味などを、実際の試食で体験します。