

# 行政書士・宅建試験対策講座「実力養成コース」

各大学や企業で指導・合格実績のある講師が、国家資格の行政書士・宅建試験短期合格のノウハウ（逆読みキーワード法）を惜しみなく伝授いたします！



【日時】6月22日～9月21日 毎（土）  
全13回（7/27除く）  
行政書士：13：00～14：30  
宅建：14：40～16：15  
**\*6月15日、13：00～15：00まで無料ガイダンスを開催します。**  
【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】28,000円（教材費13,000円含む）  
【講師】藤田 和幸（国家資格試験研修センター所長）

## Chuo朗読隊が行く「カフェテラス絵瑠座」で朗読劇

お茶を飲みながら朗読劇はいかが？ みんなで楽しむ読書のスタイルです。新人の朗読隊が梅雨の季節にフレッシュな空気を届けます！



【日時】6月15日（土）  
15：00～16：00  
【場所】カフェテラス「絵瑠座」（弘道1丁目）  
【対象】どなたでも  
（小学2年生以下は保護者同伴）  
【定員】10名 【料金】450円（飲み物付）  
【講師】中央本町センター職員

## NTTドコモの「高齢者のスマートフォン講座」

これで分かる！？ NTTドコモから貸出されるスマートフォンを使って、基本的な操作から便利な活用術を学びます。

【日時】6月27日（木）  
10：00～12：00  
【場所】中央本町センター2階 第1学習室  
【対象】おおむね60歳以上  
【定員】20名  
【料金】無料  
【講師】NTTドコモ派遣講師



# 元気いきいき体操

ストレッチ、リズム体操、簡単な筋トレなどで、運動不足解消と体力維持をしましょう。仲間作りにも最適な講座です。

【日時】6月17日～8月5日 毎（月）  
（7/8・15除く）全6回  
15：30～17：00  
【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】2,580円（保険料含む）  
【講師】フィットネス指導者連絡会



## 中高生のための「HIPHOPダンスチーム」結成

中央本町センターでダンスチームを作りませんか？ 集まった中高生メンバーで基礎レッスンから始めましょう。



【日時】6月27日～7月11日 毎（木）  
19：00～20：00 全3回  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】中学生～高校生  
【定員】20名 【料金】1,500円（保険料含む）\*1回参加も可（1回500円）  
【講師】MANA（区立第四中学校ダンス部 講師）

## 服を着たまま泳ぐ？「もしもの着衣水泳体験」

万が一、着衣で入水した時に服を着たまま泳ぐ事は難しい。だから、溺れないためにどうすればいいの？ みんなで学びましょう。



【日時】7月6日（土）  
10：30～11：30  
【場所】中央本町プール  
【対象】小学生以上  
（小学1～3年生は保護者同伴）  
【定員】20名  
【料金】10円（保険料）※当日支払い  
【講師】中央本町プール責任者

## 相撲甚句サークル体験「唄ってみよう！相撲甚句」

相撲にまつわる伝統唄の基礎を学び、実際に声を出して唄ってみましょう。その後は、サークルの皆さんと一緒に活動してみませんか？

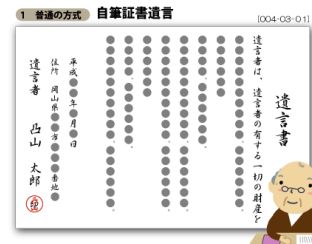


【日時】6月24日、7月1日 各（月）全2回  
【場所】中央本町センター2階 音楽室  
【対象】16歳以上  
【定員】10名 【料金】無料  
【講師】林 太一  
（登録団体「東京足立相撲甚句会中央」講師）



## 遺言セミナー「なぜ大切か？その種類と方法」

専門アドバイザーが皆さんの悩みを聞いて解決のお手伝いをします。遺言・・・残された家族に自分の最後の意志、言葉を残す。そんな遺言書作成の認識を深めてみませんか？



【日時】6月29日、7月6日 各（土）  
13：30～15：00 全2回  
【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】20名 【料金】無料  
【講師】野口 努（あだち総合行政書士事務所）

# ヘルシーエクササイズ

ストレッチ、エアロビクス、筋トレなど全身運動で体力向上させましょう。初めての方もぜひご参加ください。

【日時】6月17日～8月5日 毎（月）  
（7/8・15除く）全6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】2,580円（保険料含む）  
【講師】フィットネス指導者連絡会



## あだちの魅力満載「エンジョイウォーキング」

集まった皆さんで、楽しく交流しながらウォーキングをします。歩いてわかる“足立の魅力”を新しく探しに行きませんか？



【日時】7月10日（水）10：00～14：00  
【場所】足立区内を楽しくウォーキングします。  
\*中央本町センター集合・解散  
【対象】どなたでも 【定員】20名  
【料金】10円（保険料）\*お昼は各自で用意。

## 介護予防事業「高齢者はつらつ教室」

毎回テーマに沿った講義と椅子に座ってできる軽い運動やゲームを行います。認知症予防のための脳トレもあって楽しく参加できます。



【日時】7月3日～8月7日 毎（水）  
（7/25除く）全5回  
13：30～15：00  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】足立区在住65歳以上（要証明書）  
※介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方  
【定員】20名 ※応募者多数の場合は選考  
【料金】無料  
【講師】チーム快体心咲