

ペン字上達
「硬筆書写検定3級取得を目指して」


サラサラときれいな字が書けたら素敵ですね。ペン字を中心に硬筆を基礎から学び、硬筆書写検定3級取得を目指しましょう。

【日時】9月20日～10月25日 毎(金) 全6回 19:00～20:30
【場所】中央本町センター2階 第2学習室
【対象】16歳以上
【定員】15名
【料金】2,400円
【講師】高橋 江東(足立区書道連盟会長)

NTTドコモ
「高齢者のスマートフォン講座」

「使ってみたくて、難しそう」「持っていない人はダメかしら?」どんなかたでも大丈夫!スマートフォンの基本から勉強しましょう。


【日時】10月9日(水) 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



サースデー・ダンシング・キッズ!

HIPHOPダンスの基礎を覚えて楽しく踊れるダンスチーム作りを目指します。また、発表会に向けた練習を行う予定です。

【日時】9月19日～12月12日 毎(木) (11月7日除く)全12回 16:10～17:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】5歳～小学生
【定員】20名
【料金】6,000円
【講師】MANA(第四中学校ダンス部講師)



フライデー・ダンシング・キッズ!


HIPHOPダンスの基礎を覚えて楽しく踊れるダンスチーム作りを目指します。また、発表会に向けた練習を行う予定です。

【日時】9月20日～12月13日 毎(金) (11月8日除く)全12回
A) 16:00～17:00
B) 17:00～18:00
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】小学生 【定員】30名
【料金】6,000円
【講師】MANA(第四中学校ダンス部講師)

赤ちゃんタッチセラピー
「ふれあいリラックス」

ベビーマッサージ、わらべ歌、手遊び、エプロンシアターなど、たくさんふれあいのできるプログラムです。絵本リストをお渡しします。

【日時】9月20日(金) 10:30～11:30
【場所】中央本町センター2階 音楽室
【対象】2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
【定員】10組
【料金】800円
【講師】市川 美紀



ベビーマッサージで
スキンシップ


オイルは使わず、肌着の上からスキンシップを兼ねたマッサージやベビーマッサージを取り入れ、産後のお母さんのケアも兼ねます。

【日時】10月4日～11月1日 毎(金) (10月25日を除く)全4回 10:30～11:30
【場所】中央本町センター2階 音楽室
【対象】2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
【定員】10組 【料金】3,000円
【講師】市川 美紀

中高生の「HIPHOP」チーム

ダンス部が存在しない中高生向けに、センターでダンスチームを作ります。プロダンサーの講師のもと基礎から始めてみませんか?


【日時】9月26日～12月12日 毎(木) (10月17日、11月7・21日を除く)全9回 19:00～20:00
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】中高生 【定員】20名
【料金】4,500円
【講師】MANA(第四中学校ダンス部講師)



わくわくサイエンス
「ペットボトルロケットを作ろう」

発泡入浴剤の力を使って発射させるペットボトルロケットです。ポンプとは違い、簡単にできるものです。空に向かって飛ばしてみよう!

【日時】9月28日(土) 10:00～12:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】小学生
【定員】20名
【料金】200円
【講師】中央本町センター職員



目覚める脳と体
ゆったり体操フェルテン


からだの動き方、動かし方の質を高め、感覚を良くすることでよりからだを楽にする体操です。姿勢改善やリラックスに最適です。

【日時】10月2日～12月11日 毎(水) (10月23日、11月27日を除く)全9回 15:30～17:00
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】16歳以上 【定員】35名
【料金】7,290円
【講師】鈴木 光美(フェルデンクライス連盟)

合気道サークル体験
「心と体の調整法を学ぶ」

合気道は攻撃してくる相手の力を使うので、老若男女誰でも始める事が出来ます。合気道の基礎を楽しく体験してみましょう。

【日時】10月5日～26日 毎(土)全4回 19:00～20:00
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】小学生以上
【定員】20名
【料金】40円
【講師】橋 保弘(足立区合気道同好会講師)




ちびっこ体操

～応募方法 について～
ちびっこ体操のお申し込みは往復はがきとなります。詳細はセンター窓口までお問い合わせください。

楽しく体を動かし、苦手種目を克服します。

【日時】10月8日～29日 毎(火)全4回 15:30～16:30
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】4歳～未就学児
【定員】40名
【料金】1,300円
【講師】フィットネス指導者連絡会



こども体操

鉄棒、跳び箱などの運動とコーディネーションを取り入れた体操で楽しく身体を動かします。苦手克服、体力向上を目的としています。

【日時】10月8日～29日 毎(火)全4回 16:40～17:40
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】小学生
【定員】40名
【料金】1,300円
【講師】フィットネス指導者連絡会

