

あだちエンジョイウォーキング

公園などを回りながら酉の市を行っている大鷲神社まで歩きます。のんびり区内を歩きながら、足立の魅力を再発見しましょう。

- 【日時】11月15日(金)
10:00~14:00
【場所】中央本町地域学習センター集合
【対象】どなたでも
【定員】20名
【料金】10円
【講師】中央本町センター職員

認知症サポーター養成講座

ビデオや寸劇、講演を交えて認知症についての理解を深めます。家族が認知症になったとき、落ち着いて対処できるように備えましょう。

- 【日時】11月30日(土)
13:00~15:00
【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】20名
【料金】無料
【講師】地域包括支援センター中央本町職員

足立消防署 「親子で消防官体験をしよう」

火事場のヒーロー、消防官ってどんな仕事だろう？ 消防服を着こみ、消防車に乗って実際の仕事を親子で体験してみよう！

- 【日時】11月16日(土)
10:00~11:00
【場所】足立消防署
【対象】小学生の子と保護者
【定員】15組
【料金】無料
【講師】足立消防署



わくわくサイエンス 「紙粘土を作ってクリスマス」

お父さんやお母さんが毎日読んでいる新聞。溶かしてでんぷんを混ぜると、紙粘土に変身！作った粘土でクリスマスの飾りを作ろう。

- 【日時】11月24日(日)
10:00~12:00
【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】小中学生
【定員】15名
【料金】200円
【講師】中央本町センター職員



掃除のコツはフロに聞け 「年末の大掃除のポイント」

年末の一大イベント、大掃除がやってきます！やるべき場所が多く難儀する年末を効率よくお掃除して乗り切りましょう。

- 【日時】12月5日(木)
11:00~12:00
【場所】中央本町センター 第1学習室
【対象】16歳以上
【定員】25名
【料金】無料
【講師】伴野 海(お掃除セレブ東京本店)



赤ちゃんタッチセラピー 「ふれあいリラックス」

ベビーマッサージやわらべ歌など赤ちゃんが喜ぶ、からだを使ったふれあい遊びが盛りだくさん。心もからだもリラックスしましょ。

- 【日時】12月6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
(保育士・チャイルドボディセラピスト)



粘土で作る 「イチゴ雪だるまクリスマスカップケーキ」

紙粘土でスイーツ作りに挑戦！かわいいイチゴ雪だるまを作って、好きな色や飾りでデコレーションしましょう♪

- 【日時】11月30日(土)
10:00~11:00
【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】3歳以上
(小学2年生以下は保護者同伴)
【定員】16名 【料金】900円
【講師】清水 のりこ



粘土で作る 「瓶に飾るクリスマスグロフケーキ」

紙粘土でスイーツ作り第2弾！すこし難しいグロフケーキを作りましょう。出来上がったものはお友達へプレゼントしちゃおう♪

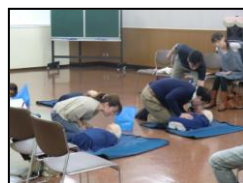
- 【日時】11月30日(土)
13:00~15:00
【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】小学5年生以上
【定員】16名
【料金】1,600円
【講師】清水 のりこ



普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

いざという時に大切な人を救うため、人工呼吸や心臓マッサージなどの基本技術を学びましょう。修了後、救命技能認定証を発行します。

- 【日時】12月15日(日)
9:00~12:00
【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】20名
【料金】1,400円
【講師】足立消防署派遣講師



10月14日(祝・月)
スポーツカーニバル開催！

中央本町地域学習センター 体育館
10:00~ スポーツ吹き矢体験
バウンドテニス体験
12:00~ ダンス体験&発表会

ぜひ皆さんでご参加ください！

親子で英語絵本 「クリスマススペシャル」A・B

ひと足早いクリスマスが中央本町にやってくるよ。絵本の読み聞かせや歌で、小さなお子さまでも楽しく英語に親しめます。

- 【日時】12月4日、11日 各(水)
A) 10:00~10:40
B) 11:00~11:40
【場所】中央本町センター2階 教養室
【対象】1歳6ヶ月~4歳以下の子と保護者
【定員】各10組 【料金】1,500円
【講師】山田 洋子(「親子英語サークル」講師)

平田農園で農業体験をしよう！ 「大根の収穫」

おでんや田楽...冬に恋しくなる大根の収穫体験です。ふだん食べている大根はどうやって収穫するのか、自分の目と体で体験しよう！

- 【日時】12月7日(土)
10:00~12:00
【場所】平田農園
【対象】4歳~小学生の子と保護者
【定員】20組
【料金】500円
【講師】平田 利夫

