

## すくすくベビーマッサージ

オイルを使ったベビーマッサージで、母子ともにリラックス。また、マッサージをしながら参加者同士の交流を図りママたちのネットワークを広げます。

【日時】10月21日、11月4日 各(火)

10:30~12:00

【場所】中央本町センター2階 音楽室

【対象】3ヵ月~1歳未満の子どもと保護者

【定員】各10組

【料金】各1,020円

【講師】田中裕子(ベビーマッサージインストラクター)

## 韓国語入門 ~ハングル文字から始めよう~

初心者向けの教材を使用して、ハングル文字から学び、韓国語の基礎を勉強します。

【日時】10月25日~12月20日 毎(土)

(11月8日除く)

10:30~12:00 全8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】5,160円

【講師】金京花(キン キョウカ)

## 楽しく親子体操 A・B

親子で一緒に行うことで子どもの心の安定を図りながら月数に合わせた運動、言語、社会性の発達を促し、パパ・ママの運動不足の解消やストレス発散にも役立ちます。

【日時】10月31日~12月12日 毎(金)

(11月7日除く)

A) 9:40~10:40

B) 10:50~11:50 全6回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】2~3歳の子どもと保護者

【定員】各35組 【料金】3,360円

【講師】フィットネス指導連絡会派遣講師

## ちびっこ体操・こども体操

かけ声や愉快的な音楽にのって、鉄棒や跳び箱など苦手な種目にどんどんチャレンジ! 体力向上やバランス感覚の育成に。 ※ちびっこ体操は抽選です。

日時 11月4日~12月16日 毎(火)

ちびっこ) 15:30~16:30

こども) 16:40~17:40 全7回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】ちびっこ) 4歳~就学前の子ども

こども) 小学生

【定員】ちびっこ) 40名 こども) 30名

【料金】各2,310円

【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## キッズビクス

音楽に合わせて踊り、リズム感や基礎体力を養います。元気いっぱい音楽にのって、ついでに体力もつけちゃおう!

【日時】10月25日~12月13日 毎(土)

(11月8日・15日を除く)

13:00~14:00 全6回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】3歳~就学前の子ども

【定員】40名 【料金】1,920円

【講師】藤井弘美

## 小学生DIY教室 「木材と工具を使ってみよう」

工具の使い方の講義を受けた後、実際に木材を使って工作を行います。創造力を働かせて自分の作りたいものを作ってみよう!

【日時】10月26日(日)

10:00~12:00

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】小学生

【定員】20名

【料金】360円

【講師】日本DIY協会

## NTTドコモの 「らくらくスマートフォン教室」

NTTドコモの貸し出すスマートフォンを使い、基本的な使い方(電話を掛ける等)を学びます。

【日時】11月4日(火)

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

## わいわいエアロビクスA・B

音楽に合わせてエアロビクスを踊り、リズム感や基礎体力を身に付けます。筋肉への刺激を行い、心と体のリフレッシュを図ります。

【日時】11月12日~12月24日 毎(水)

A) 9:30~10:40

B) 10:50~12:00 全7回

【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】各25名

【料金】各3,150円

【講師】藤井弘美

## 簡単ヘッドマッサージ& ルースパウダー作り

頭皮は硬い? 柔らかい? 頭皮の秘密! ヘッドマッサージで小顔?! お肌に優しいルースパウダーも作れるととてもお得な内容です。

【日時】10月29日(水)

19:30~21:00

【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】25名

【料金】1,500円

【講師】相笠美弥子(aリラクゼーションサロン)

## トレーニングルーム体験 「筋トレとストレッチ」

トレーニングルームの登録者向けのプログラムをベースにしてトレーニングの基礎を学びます。

【日時】10月30日(木)

13:00~14:30

【場所】中央本町センター1階 トレーニングルーム

【対象】16歳以上

【定員】10名

【料金】300円

【講師】上村喜美代(トレーニングルーム指導者)

## 平田農園で農業体験をしよう! 「さつまいもの収穫」

センター近くの平田農園の協力のもと、お子様と保護者の方々に野菜作りの基礎知識を学習してもらい、旬の野菜であるさつまいもの収穫を体験していただきます。

【日時】11月16日(日)

10:00~12:00

【場所】平田農園(青井6丁目)

【対象】4歳~小学生の子どもと保護者

【定員】20組

【料金】500円

【講師】平田利夫

## 朗読演奏会 フルーツで楽しむ「奥の細道」

古典文学の朗読とフルーツの生演奏を一緒に楽しんでいただきます。ゆったりと、リラックスした時間をお楽しみください。

【日時】11月19日(水)

13:30~14:30

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】足立区在住75歳以上(要証明書)

(後期高齢者医療費保険被加入者)

【定員】20名

【料金】無料

【講師】西村いづみ(フルーツ奏者)