

## わくわくサイエンス 「クリスマスキャンドル作り」

なぜキャンドルに火がつくのでしょうか？クレヨンと蠟を混ぜてクリスマスにぴったりのカラフルキャンドルを作ります。

【日時】12月23日(火)  
10:30~11:30

【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

## ひとりでやってみよう！ 「3歳の子の器械体操」

3歳の子ども向けの体操教室です。マット運動や、器械体操を通して体力、柔軟性、バランス感覚を養います。

【日時】27年1月5日(月)・6日(火)  
10:30~11:30 全2回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】3歳の子ども

【定員】25名

【料金】1,020円

【講師】和田則子

## 楽しく親子体操 A・B

親子で一緒に音楽に合わせて体を動かします。親の運動不足解消や子どもの運動神経、リズム感の発達に役立ちます。

【日時】27年1月9日~3月13日 毎(金)  
A) 9:40~10:40  
B) 10:50~11:50 全10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】各5,600円

【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## ダンシングキッズ！ サースデー・フライデー

HIP・HOP・DANCEの入門編です。楽しく踊れるダンスチーム作りを目指します。また、発表会のサポートもしていきます。

【日時】木) 27年1月15日~3月26日 毎(木)  
16:10~17:00 全11回  
金) 27年1月16日~3月27日 毎(金)  
(1月30日除く)  
A: 16:00~17:00  
B: 17:00~18:00 全10回

【場所】木) 第1学習室 金) レクホール

【対象】木) 5歳~小学生 金) 小学生

【定員】木) 20名 金) 30名

【料金】木) 5,830円 金) 5,300円

【講師】MANA(ダンサー)

## ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操

《ヘルシーエクササイズ》  
音楽に合わせて体を動かしたり、ボールを使用して簡単な運動を行います。

《元気いきいき体操》  
ストレッチ、リズム体操、筋肉トレーニングを行います。

【日時】27年1月5日~3月30日 毎(月)  
(1月12日、2月9日、3月9日除く)  
ヘルシー) 10:00~11:30  
元気) 15:30~17:00 全10回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】ヘルシー) 16歳以上  
元気) おおむね60歳以上

【定員】各50名

【料金】各4,400円

【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 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つけます。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】27年1月7日~3月25日 毎(水)  
(2月11日除く)  
A) 9:30~10:40  
B) 10:50~12:00 全11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4,950円

【講師】藤井弘美

## 韓国語入門・中級

入門ではハングル文字から学び、韓国語の基礎を学びます。さらに、中級では簡単な会話や文法を扱えるように勉強します。

【日時】入門) 27年1月17日~3月28日 毎(土)  
(3月21日除く)  
10:30~12:00 全10回  
中級) 27年1月20日~3月24日 毎(火)  
19:00~20:30 全10回

【場所】入門) 第1学習室 中級) 工作室

【対象】16歳以上

【定員】各20名

【料金】各6,400円

【講師】金京花(キン キョウカ)

## 親子で楽しく環境講座 「足立清掃工場見学会」

足立清掃工場へ行き、自分たちの出しているゴミがどのように処理されているかを学びます。

※当日は現地集合・解散です。

【日時】27年1月17日(土)  
13:30~15:00

【場所】足立清掃工場(竹ノ塚)

【対象】小学生と保護者

【定員】10組(1組2名)

【料金】無料

【講師】あだち再生館職員・足立清掃工場職員

## 目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルテン」

体の動き方、動かし方の質を高め、感覚を良くすることでより体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】27年1月7日~3月18日 毎(水)  
(1月28日、2月11日・25日除く)  
15:30~17:00 全8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】35名

【料金】6,720円

【講師】鈴木光美(IFF公認プラクティショナー)

## あだちエンジョイウォーキング 「千寿七福神めぐり」

七つの神社の七福神を巡り、新年のご利益と健康を願って参拝しましょう！公園で休憩しながら、語りながら、楽しく歩きます。

【日時】27年1月7日(水)  
10:00~12:00

【場所】川原町稲荷神社~白幡八幡神社など7カ所

【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

## パパ・ママ親子ビクス

親子でエアロビクスを一緒に行うことで、子どもの心の安定を図りながら月齢に合わせた運動・言語・社会性の発達を促します。

【日時】27年1月17日・31日、2月14日、  
3月7日・14日 各(土)  
10:30~11:30 全5回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】2~3歳の子どもと保護者

【定員】25組

【料金】2,800円

【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 中国語入門 ~漢字から始めよう~

初心者向けの教材を使用して、中国語(漢字)の基礎を学びます。わかりやすく、丁寧に指導いたします。

【日時】27年1月19日~3月30日 毎(月)  
(2月9日、3月9日除く)  
19:00~20:30 全9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】5,780円

【講師】金京花(キン キョウカ)