

## 写真サークル支援講座

自分で撮った写真をレタッチして、作品に仕上げます。

8月30日(日)、9月5日(土)  
9月13日(日)  
13:00~16:00 全3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: 10名 料金: 無料

窓 tel net

講師: 01写友クラブ(中央本町センター登録団体)

## ヘルシーエクササイズ

軽やかな音楽に合わせて楽しく体を動かします。

8月31日~12月21日 毎(月)  
(9月14・21日、10月12日、  
11月9・23日、12月14日を除く)  
10:00~11:30 全11回

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: 4,840円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## ちびっこ体操

楽しく体操をして、苦手な種目を克服しよう!

9月1日~10月20日 毎(火)  
(9月22日を除く)  
15:30~16:30 全7回

場所: 中央本町センター1階 体育館

対象: 4歳~就学前の子ども

定員: 40名 料金: 2,310円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

ハ

## わいわいエアロビクスA・B

エアロビクスを通して、運動不足を解消します。

9月2日~11月4日 毎(水) (9月23日を除く)  
A) 9:30~10:40 B) 10:50~12:00 全9回

場所: 中央本町センター2階 レクホール 対象: 各16歳以上

定員: 各25名 料金: 各4,050円

講師: 藤井弘美

窓 tel net

## ストレッチとリズム体操

音楽に合わせて体を動かしましょう。

8月31日~12月21日 毎(月)  
(9月14・21日、10月12日、  
11月9・23日、12月14日を除く)  
15:30~16:30 全11回

場所: 中央本町センター1階 体育館

対象: おおむね50歳以上の方

定員: 50名 料金: 4,840円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## 女声コーラスサークル体験講座

みんなで楽しみながら歌います。

9月1日、8日 毎(火)  
10:00~12:00 全2回

場所: 中央本町センター2階 レクホール

対象: 16歳以上の女性

定員: 20名 料金: 200円

講師: リーベフラウエンコール

(中央本町センター登録団体)

窓 tel net

## こども体操

楽しく体を動かして、体力をつけよう!

9月1日~10月20日 毎(火)  
(9月22日を除く)  
16:40~17:40 全7回

場所: 中央本町センター1階 体育館

対象: 小学1~4年生

定員: 30名 料金: 2,310円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## 楽しく親子体操

子どもと一緒に、音楽に合わせて体を動かします。

9月4日~10月23日 毎(金)  
10:00~11:00 全8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: 35組

料金: 4,480円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## ママビクス0歳 A・B

産後の体を引き締め、赤ちゃんと一緒に動きます。

9月7日~12月21日 毎(月)  
(9月14・21日、10月12日、  
11月9・23日、12月14日を除く)  
A) 9:45~10:45  
B) 12:45~13:45 全10回

場所: 中央本町センター2階 レクホール

対象: 5カ月~1歳未満の首が据わっている子どもと母親

定員: 各20組

料金: 各5,600円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## 五反野の神社を巡る 「歴史探検隊」

五反野にある神社を巡り、参拝の儀礼や神社の来歴を調べます。

9月12日(土)  
10:00~12:00

集合: 五反野駅

対象: 小学生

定員: 10名 料金: 100円

講師: 中央本町センター職員、やよい図書館職員

ボランティア

窓 tel

## 筆ペン字上達講座

筆ペンで簡単な文章や単語を書きながら、実用的な知識・技術を習得します。

9月4日~10月9日 毎(金)  
19:00~20:30 全6回

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: 2,520円

講師: 高橋江東(足立区書道連盟名誉会長)

窓 tel net

## ママビクス1歳

子育てに必要な体力をしっかりつけます。

9月7日~12月21日 毎(月)  
(9月14・21日、10月12日、  
11月9・23日、12月14日を除く)  
11:00~12:00 全10回

場所: 中央本町センター2階 レクホール

対象: 10カ月~1歳の子どもと母親

定員: 20組

料金: 5,600円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

## パパ・ママ親子ビクス

親子で一緒に楽しく体操を行います。

9月12日~12月12日 隔(土)  
10:30~11:30 全8回

場所: 中央本町センター2階 レクホール

対象: 2~3歳の子どもと父親または母親

定員: 25組

料金: 4,480円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

申込方法 窓 窓口 tel 電話 ハ 往復はがき net インターネット

受付時間: 9:00~20:00 TEL: 03(3852)1431 7月26日募集開始

申込方法 窓 窓口 tel 電話 ハ 往復はがき net インターネット

受付時間: 9:00~20:00 TEL: 03(3852)1431 7月26日募集開始