

気軽に当日参加! 《10月の中央本町センターサロン》

月



**朗読カフェ** **無料**  
18:00~20:00 (19日)



火

**囲碁** **200円**  
18:00~21:00 (6・20日)

**健康太極拳** **510円**  
13:30~15:00 (6・13・20・27日)

水

**はつらつ体操** **無料**  
13:30~15:00 (7・21日)

**健康マージャンサロン** **200円**  
18:00~21:00 (7・21日)

※「はつらつ体操」は、事前申し込みですのでご注意ください。

木

**こころの歌声ひろば** **500円**  
13:30~15:00 (8日)

**将棋** **200円**  
19:00~21:00 (8・22日)

金



**パソコン** **200円**  
19:00~20:30 (2・9・16・23・30日)



土



**ITサロン** **200円**  
14:00~16:00 (10・24日)



日

**俳句と短歌のサロン** **無料**  
14:00~15:00 (18日)

**おもちゃの病院** **無料**  
13:00~16:00 (18日)

# 講座情報



【申込方法】

10月26日  
募集開始

窓 tel 八 net

窓口 電話 往復はがき インターネット

受付時間/9:00~20:00 (窓口・電話)

13:00~ (インターネット)

問合せ/TEL:03(3852)1431

## 筆ペン字上達講座

講師オリジナルテキストをつかって丁寧に教えてくれます。

11月13日~12月18日(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組 料金:2,520円 **窓 tel net**

講師:高橋江東(足立区書道連盟名誉会長)

## わくわくサイエンス 「絵が現れる不思議なコップ作り」

光の全反射で絵がパッと現れるコップを作ります。

11月22日(日)

11:00~12:00

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:100円

講師:中央本町センター職員 **窓 tel net**

## 紙粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション

ベリータルトのペーパーばさみ作り!

11月28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~小学生(小学2年生以下は保護者同伴)

定員:20名 料金:1,000円 **窓 tel net**

講師:清水のりこ



## パーソナルカラーを知ろう 「自分色で見た目が変わる」

色彩の基本を学びながら、自分に似合う色を見つけます。

12月5日・19日 隔(土)

13:00~15:00 全2回

場所:中央本町センター2階 第2学習室

対象:16歳以上の女性 定員:7名 **窓 tel net**

料金:2,000円 講師:益塚時衣(パーソナルカラリスト1級)

## トレーニングルーム体験 「筋トレとストレッチ」

機器の使い方の説明と基礎的なトレーニングを行います。

11月16日(月)

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 **窓 tel net**

講師:上村喜美代

## すくすくベビーマッサージ

オイルマッサージで免疫システムの向上を図ります。

11月26日、12月10日 各(木)

10:30~12:00

場所:中央本町センター2階 教養室 **窓 tel net**

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)

## 美容サロン ~代謝UPで冷え性改善~

自宅で簡単にできるコラーゲン効果維持のコツを伝授!

12月3日(木)

14:00~15:00

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:25名

料金:2,000円 **窓 tel net**

講師:相笠美弥子(aリラクゼーションサロン)

## 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識と家族や地域の人との接し方を学びます。

12月5日(土)

10:00~12:00 **窓 tel net**

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:無料

講師:地域包括支援センター中央本町職員