

掃除のコツはプロに聞け！ ～年末の大掃除～

年末の大掃除にお役立ち情報をお届けします。

12月10日（木）
11:00～12:00

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：30名 料金：無料

講師：伴野海（おそうじセレブ東京本店）

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

人工呼吸・心臓マッサージ・AEDの使用法を学びます。

12月13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（新規） 1,200円（更新）

講師：足立消防署

平田農園で農業体験をしよう！「大根の収穫」

実際の畑作業で野菜作りの基礎知識を学びます。

12月19日（土） 予備日：12月20日（日） 10:00～12:00

場所：平田農園（足立区青井6-2）

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

長寿健康増進事業 「からだぼかぼかゆったり体操」

体に無理のない体操で、温まる健康的な体作りを目指します。
自宅でも続けられるように、健康体操の冊子も配布します。

12月5日（土）
13:30～15:00

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：区内在住75歳以上

（後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）

定員：20名 料金：無料 講師：上村喜美代

「サクセスと時代小説を味わう 朗読コンサート」

味わい深い時代小説とサクセス生演奏コンサート。

11月19日（木）
13:30～14:30

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：区内在住75歳以上

（後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）

定員：25名 料金：無料

講師：宮浦清（音楽家、サクソフォニスト、呼吸研究家）、

やよい図書館職員

《お詫びと訂正》

「おあしす」9月号5ページ掲載の長寿健康増進事業講座の募集開始日が諸事情により、変更となりました。ご不便をおかけし、誠に申し訳ありません。皆様のご参加お待ちしております。

《変更前》募集開始日 9月26日（土）

《変更後》募集開始日 10月13日（火）

下記講座の募集開始日

10月13日（火）

脳トレもプレゼントにも最適 「簡単スイーツデコ作り」

指先を動かしながら、
楽しい創作で脳の活性化を促します。

11月28日（土）
13:00～14:00

場所：中央本町センター2階 工作室

対象：区内在住75歳以上

（後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）

定員：15名 料金：無料 講師：清水のりこ

スポーツ カーニバル

10月12日

（月・祝）

子どもから大人まで、どなたでも参加できるスポーツのお祭りを今年も開催！
お一人でもグループでも、お気軽にご参加ください。

無料（当日受付）

タイムスケジュール

10:00～12:00	バウンドテニス体験 / 卓球体験
13:00～14:00	ドッジビー体験・試合
14:00～14:30	チアダンス体験・発表
14:30～15:00	HIP・HOPダンス体験・発表

バウンドテニス

通常のテニスコートの約6分の1の広さで行うミニテニス。狭い場所でも楽しむことができ、しかも十分な運動量が得られます。



卓球

初心者からベテランまで楽しめるスポーツ。マシンから出てくる球を打ったり、的当てゲームなどを行います。



ドッジビー

柔らかい素材のフライングディスクを使ってドッジボールをするNEWスポーツ。小学生を中心に人気急上昇中。



ダンス

キッズだけでなく、お父さん・お母さんも一緒に踊りましょう！チアダンスサークルや都立青井高校ダンス部の生徒さんが楽しくレッスンしてくれます。発表もあります！



申込方法 窓口 電話 往復はがき インターネット

受付時間：9:00～20:00 TEL：03（3852）1431 10月26日募集開始