

気軽に当日参加! 《1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 (18日)



朗読テーマ:「雪」

火

**囲碁** **200円**  
18:00~21:00 (5・19日)

**健康太極拳** **510円**  
13:30~15:00 (5・19・26日)

水

**はつらつ体操** **無料**  
13:30~15:00 (6・20日)

**健康マージャンサロン** **200円**  
18:00~21:00 (6・20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 (14日)

**将棋** **200円**  
19:00~21:00 (14・28日)

金



**パソコン** **200円**  
19:00~20:30 (8・15・22・29日)



土



**ITサロン** **200円**  
14:00~16:00 (9・23日)



日

**俳句と短歌のサロン** **無料**  
14:00~15:00 (17日)

**おもちゃの病院** **無料**  
13:00~16:00 (17日)

# 講座情報



【申込方法】

1月26日  
募集開始

窓

窓口

tel

電話

八

往復はがき

net

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

## ボール遊びサロン

大きくて広い体育館をのびのびと利用して、  
楽しくドッチボールやポートボールで遊びましょう。

2月6日(土)  
13:00~14:30

集合:中央本町センター1階 体育館

対象:小学生

定員:50名

料金:100円

講師:中央本町センター職員

当日受付

10分前にお越しください

## NTTドコモのシニア向け らくらくスマートフォン教室

貸出用スマートフォンを使って、  
基本的な操作をじっくりと学びましょう。

2月10日(水)  
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

窓 tel net

## 介護の疑問が分かる 「介護体験や介護保険制度」

介護や介護保険の講演会と  
訪問入浴や介護機器の説明・体験を行います。

2月13日(土)  
13:30~16:00

窓 tel net

場所:中央本町センター2階 レクホール

対象:どなたでも 定員:30名 料金:無料

講師:地域包括支援センター中央本町

パナソニックイージーフリー介護チェーン足立

足立区介護サービス事業者連絡協議会訪問入浴部会

## 普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

人工呼吸や心肺蘇生法、AEDの使用方法などを  
学び、救命技能認定証の取得を目指します。

2月14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

窓 tel net

## 雪印が教える 「丈夫な骨を作るカルシウム」

骨の役割や骨に欠かせないカルシウムについて、  
わかりやすく解説。

2月18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:どなたでも

定員:30名 料金:無料

講師:株式会社雪印メグミルク

窓 tel net

## わくわくサイエンス 「こぼれそうでこぼれない 表面張力の実験をしよう」

コップを逆さまにしても水がこぼれない!  
実験やゲームをしながら表面張力について学びましょう。

2月21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(保護者同伴可) 定員:15名

料金:100円 講師:中央本町センター職員

窓 tel net