

カードゲームで学ぶ お金の歴史と役割

ゲームやクイズを通して、お金についての学びを深めよう。

5月29日(日)
10:30~11:30

場所：中央本町センター2階 第1学習室

対象：小学1~4年生

定員：30名 料金：無料

講師：鈴木招 (SMB Cコンシューマーファイナンス) **窓 tel net**

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルデン」

自分の楽な姿勢・質の良い動き方などを覚えましょう。

6月1日~7月20日 毎(水)
(6月22日除く)

15:30~17:00 全7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：5,880円

講師：鈴木光美 (国際フェルデンクライス連盟

I F F公認プラクティショナー) **窓 tel net**

サズデー・ダンシング HIP HOP レッスン

楽しく踊れるダンスチームをつくりましょう。

6月2日~7月28日(木)
16:10~17:00 全9回

集合：中央本町センター2階 第1学習室

対象：5歳~小学生

定員：20名 料金：5,490円

講師：MANA **窓 tel net**

あだちパワースポット・ウォーキング

今回は、北千住の街をぶらり散歩します。

6月3日(金)
10:30~12:00

集合：中央本町センター2階 フリースペース

対象：どなたでも

定員：20名 料金：10円(保険料)

講師：中央本町センター職員 **窓 tel net**

わいわいエアロビクスA・B

エアロビクスで楽しく運動不足を解消しましょう。

6月1日~7月13日 毎(水)
A) 9:30~10:40
B) 10:50~12:00 全7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 **窓 tel net**

料金：各3,150円 講師：藤井弘美

紫外線に負けない肌力 しわシミ対策セルフケア

UVカット商品に頼らない、肌力アップ法を伝授します!

6月2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 (αリラクゼーションスペース)

フライデー・ダンシング HIP HOP レッスンA・B

楽しく踊れるダンスチームづくりを目指しましょう。

6月3日~7月29日(金)
A) 16:00~17:00
B) 17:00~18:00 全9回

集合：中央本町センター2階 レクホール

対象：A)小学生 B)小中学生 **窓 tel net**

定員：各30名 料金：各5,490円

講師：MANA

石けんカービング体験教室

石けんに華やかな彫刻を施し、小物を作ります。

6月 5日(日)・15日(水)・
19日(日)・29日(水)
13:30~15:30 全4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：12名 **窓 tel net**

料金：2,700円(内訳：専用ナイフ1,000円、

石けん他装飾小物類1,700円)

講師：中央本町センター登録団体「フラワーソープ」

ヘルシーエクササイズ

軽快な音楽に合わせて運動不足を解消しましょう。

6月6日~8月1日 毎(月)
(6月13日、7月11日・18日除く)
10:00~11:30 全6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：2,640円

講師：フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

筆ペン字上達講座

オリジナルテキストを使って基礎から丁寧に学べます。

6月10日~7月15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 **窓 tel net**

※今年度より、高齢者割引の制度がなくなりました。
予めご了承ください。

講師：高橋江東(足立区書道連盟名誉会長)

こども体操

器械体操やリレーなどでバランス感覚などを養います。

6月14日~7月19日 毎(火)
16:40~17:40 全6回

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：小学1年~4年生

定員：30名

料金：1,980円

講師：フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

緑のカーテンで 夏を涼しく過ごそう

家庭でも栽培できるゴーヤやヘチマの育て方を学びます。

5月15日(日)
10:00~11:30

場所：中央本町センター2階 第2学習室

対象：どなたでも

定員：10名 料金：無料

講師：中央本町センター職員 **窓 tel net**

申込方法 **窓** 窓口 **tel** 電話 **net** インターネット

受付時間：9:00~20:00 TEL:03(3852)1431

ストレッチとリズム体操

ボールなどを使って、無理なく身体を動かしましょう。

6月6日~8月1日 毎(月)
(6月13日、7月11日・18日除く)
15:30~16:50 全6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 定員：50名

料金：2,640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

器械体操やリレーなどで基礎運動能力を養います。

6月14日~7月19日 毎(火)
15:30~16:30 全6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：1,980円

講師：フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

※インターネットに
よる抽選申込に変更
しました。

親子で楽しく知育 「体操deあそび」

マット運動や鉄棒などを通して基礎運動能力を養います。

6月17日~7月15日 毎(金)
10:00~11:00 全5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：2,800円

講師：フィットネス連絡会派遣講師 **窓 tel net**

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

人工呼吸・心肺蘇生法・AEDの技能を学びます。

5月22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**

申込方法 **窓** 窓口 **tel** 電話 **net** インターネット

受付時間：9:00~20:00 TEL:03(3852)1431 4月26日募集開始

申込方法 **窓** 窓口 **tel** 電話 **net** インターネット

受付時間：9:00~20:00 TEL:03(3852)1431 4月26日募集開始