

今月の講座

ひとりやってみよう！ 「3歳の器械体操」(全3回)



器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。
3月30日(木)・31日(金)、
4月1日(土)
午前10時30分～11時30分
対象：3歳の子ども
定員：25人
料金：2,280円

理科好きになる！ プラスチックの実験工作教室



プラスチックのコップを使ったマイキーホルダー作りなどを行います。
3月12日(日)
午前10時～正午
対象：小中学生
※小学3年生以下は保護者同伴
定員：15人
料金：無料

小学生プログラミング体験 「パソコンでゲームを作ろう」



ゲームの操作方法も自分で決めます。
3月5日(日)
午前10時30分～正午
対象：小学生
※小学2年生以下は保護者同伴
定員：15人
料金：1,000円

写真サークル体験講座 (全3回)



登録団体「01 写友クラブ」の体験講座です。写真撮影の基本を学び、身近な風景の撮影会を行います。
3月5日・12日・19日(日)
午後1時～3時30分
対象：16歳以上
定員：10人 料金：無料
※カメラの貸出はありません。

カフェテラス絵画座 「はじめてのピリオパトル」



おしゃれな喫茶店を貸し切りにして、ピリオパトルを行います。
2月18日(土)
午後3時～4時
対象：どなたでも
定員：10人
料金：450円(ドリンク代)

NTTドコモの 「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学びましょう。
※アプリは扱いません。
2月10日(金)
午前10時～正午
対象：おおむね60歳以上
定員：20人
料金：無料

長寿健康増進事業 懐かしの活動弁士付き 無声映画上映会



ショートムービーを活動弁士が音楽に合わせて軽快に語ります。
3月19日(日)
午後1時30分～3時
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：50人 料金：無料

はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
2月1日・15日(水)
午後1時30分～3時
対象：65歳以上の方
定員：各25人
料金：無料

インターネットからの予約方法

足立区ホームページ 検索

- 施設案内
- 電子申請・各種予約
- 広報・報道
- Twitter・SNS
- 区のデータ・資料
- 人材募集
- 事業者のみなさん
- あだち観光ネット

- ① 足立区ホームページ画面右下の「電子申請・各種予約」を選択
- ↓
- ② 生涯学習施設・スポーツ施設の「講座予約システム」を選択
- ↓
- ③ 「『講座予約システム』のページ(外部サイトリンク)」を選択
- ↓
- ④ 講座専用の予約フォームが表示されます
(ログインナンバー未登録の方もご予約できます)

※1月1日～4日、1月10日は休館日です。
窓口・電話での受付は行っていません。
ご注意ください。



1月26日(木)から募集開始

申込方法：窓口・電話・インターネット(一部除く)
受付時間：午前9時～午後8時(窓口・電話) / 午後1時～(インターネット)
問合せ：TEL03-3852-1431

各講座のイメージ画像右をご確認ください。



今月の講座

親子でゆったりフラダンス



子どもと一緒に参加できる親子フラダンスです。
2月25日(土)
午前10時30分～正午
対象：4歳～小学生の子どもと母親
定員：10組
料金：820円

雪印メグミルクが教える 「丈夫な骨を作るカルシウム」



骨の役割や骨に欠かせない栄養素であるカルシウムについて学びます。
2月24日(金)
午前11時～正午
対象：16歳以上
定員：30人
料金：無料

すくすくベビーマッサージ (あなほ集中マッサージ)



オイルを使ったマッサージを行い、子どもの免疫システムの向上を図ります。
2月23日(木)
午前10時30分～正午
対象：3カ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

わくわくサイエンス 「塩のスコイひみつ」



塩水の浮力や、卵を使った浸透現象の観察と一緒にしましょう。
2月19日(日)
午前11時～正午
対象：小中学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：15人
料金：100円

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、自分に似合う色を探しましょう。
3月4日・11日・18日(土)
午後1時～3時30分
対象：16歳以上の女性
定員：10人
料金：3,000円

ピアノサークル体験講座 (3月16日)



登録団体「ピアノサークルピバーチェ」の体験講座です。活動を見学し、練習曲の試し弾きをしましょう。
3月16日(木)
午前10時～正午
対象：16歳以上
楽譜の読める方
定員：2人 料金：無料

ピアノサークル体験講座 (3月2日)



登録団体「ピアノサークルピバーチェ」の体験講座です。活動を見学し、練習曲の試し弾きをしましょう。
3月2日(木)
午前10時～正午
対象：16歳以上
楽譜の読める方
定員：2人 料金：無料

お子様連れOKフラダンス



大人向けのフラダンス教室。※子どもを連れて参加できません。託児付ではありません。
2月28日(火)
午後1時30分～3時
対象：16歳以上の女性
定員：20人
料金：610円