

今月の講座

今月の講座

ちびっこ体操 (全5回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5月9日～6月6日(火)
午後3時30分～4時30分
対象：4歳～就学前の子ども
定員：40人
料金：2,050円

ママリズムピクス(ひよこ組) (全8回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5月8日～7月3日(月)
(6月12日除く)
午前11時30分～午後0時30分
対象：3ヵ月～10ヵ月の子どもと母親
定員：20組
料金：4,960円

ママリズムピクス(こっこ組) (全8回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5月8日～7月3日(月)
(6月12日除く)
午前10時15分～11時15分
対象：10ヵ月～2歳未満の子どもと母親
定員：20組
料金：4,960円

大人の農業体験教室 「はじめての春夏野菜作り」



種まきから収穫までを学ぶ、本格農業体験講座。
5月7日、6月4日、
7月2日、8月6日(日)
午前10時～11時
対象：16歳以上
定員：10人
料金：1,040円

カフェテラス絵瑠座で 「ピブリオバトル」



おしゃれな喫茶店の一角をお借りして、ピブリオバトルを行います。
4月15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。
4月13日(木)
午前10時～正午
対象：おおむね60歳以上
定員：20人
料金：無料

インドカレー店 BINITA 7 「ナン焼きグランプリ」に挑戦



持ち寄った具材でオリジナル・ナンを作ります。
4月8日(土)
午後3時～4時30分
対象：4歳～小学生の子どもと保護者
定員：10組(1組3人まで)
料金：1,400円
(3人は追加料金)

はつち体操



イスに座ったままでできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
4月5日・19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

緑のカーテンで 夏を涼しく過ごそう



家庭で出来るゴーヤ・ヘチマの育て方を学び、終了後に、種を配布します。
5月21日(日)
午前10時～11時30分
対象：どなたでも
定員：10人
料金：無料

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の使用法を学びます。
5月13日(土)
午前9時～正午
対象：どなたでも
定員：20人
料金：1,400円(新規)
1,200円(更新)
更新は認定証発行3年以内の方

親子で楽しく知育 「体操 de あそび」(全5回)



マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。
5月12日～6月9日(金)
午前10時～11時
対象：2～3歳の子どもと保護者
定員：35組(子ども2人まで)
料金：3,100円
(3人は追加料金)

こども体操 (全5回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5月9日～6月6日(火)
午後4時40分～5時40分
対象：小学1～4年生
定員：30人
料金：2,050円

今の介護がよく分かる 「介護体験と介護保険制度」



介護・介護保険についての講演、訪問入浴・介護機器の説明と体験を行います。
4月22日(土)
午後1時30分～4時
対象：16歳以上
定員：30人
料金：無料

カミカミ期から始める 幼児食セミナー



食育指導や実際に幼児食の具材の大きさや硬さの体験を行います。
4月20日(火)
午後1時30分～2時30分
対象：9ヵ月～1歳4ヵ月の子どもと保護者
定員：30組
料金：無料

コックン期から始める 離乳食セミナー



食育指導や実際に離乳食の具材の大きさや硬さの体験を行います。
4月20日(火)
午前10時30分～11時30分
対象：マタニティ～8ヵ月の子どもと保護者
定員：30組
料金：無料

わくわくサイエンス 「ハーブティーの色水遊びをしよう」



ハーブティーの色の変化を見て、酸性・アルカリ性について学びましょう。
4月16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：200円

こども体操 1日体験



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
4月25日(火)
午後4時40分～5時40分
対象：小学1～4年生
定員：30人
料金：410円

ちびっこ体操 1日体験



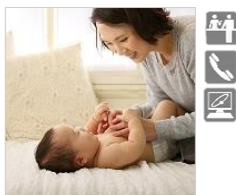
器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
4月25日(火)
午後3時30分～4時30分
対象：4歳～就学前の子ども
定員：40人
料金：410円

すくすくベビーマッサージ (あんよ集中マッサージ)



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。
5月9日(火)
午前10時30分～正午
対象：3ヵ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

すくすくベビーマッサージ (からだ全身マッサージ)



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。
4月25日(火)
午前10時30分～正午
対象：3ヵ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

3月26日(日)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。



インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 電子申請・各種予約を選択 → 生涯学習施設・スポーツ施設の講座予約システムを選択 → 「講座予約システム」のページ(外部サイトリンク)を選択 → ログイン画面が表示されます(未登録の方もご予約できます)。