

今月の講座

今月の講座

ちびっこ体操 (全6回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
6月13日～7月18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：2,460円

筆ペン字上達講座 (全6回)



筆ペン習字の技術・知識を丁寧な個人指導で学ぶことができます。
6月9日～7月14日(金)
午後7時～8時30分
対象：16歳以上
定員：15人
料金：2,520円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全6回)



自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。
6月7日～7月19日(水)
(6月28日除く)
午後3時30分～5時
対象：16歳以上
定員：35人
料金：5,040円

わいわいエアロピクス B(全7回)



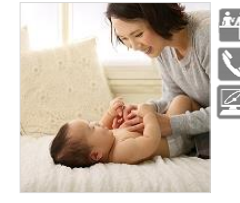
軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
6月7日～7月19日(水)
午前10時50分～正午
対象：16歳以上
定員：25人
料金：3,570円

粘土で作るお菓子なスイーツデコレーション



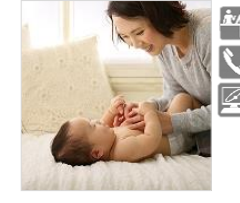
粘土を使って、かわいい小物に素敵なスイーツをデコレーションしましょう。
5月27日(土)
午前10時～11時
対象：小学生から大人まで
※小学2年生以下は保護者同伴
定員：20人
料金：1,000円

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。
6月13日(火)
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

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。
5月23日(火)
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

はつらつ体操



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。
5月3日・17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

親子で楽しく知育 「体操 de あそび」(全5回)



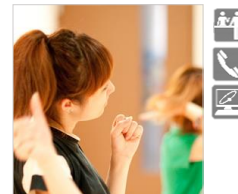
マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。
6月16日～7月14日(金)
午前10時～11時
対象：2～3歳の子どもと保護者
定員：35組(子ども2人まで)
料金：3,100円
(3人申込みは3,700円)

こども体操 (全6回)



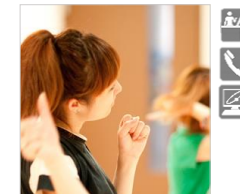
器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
6月13日～7月18日(火)
午後4時40分～5時40分
対象：小学1～4年生
定員：30人
料金：2,460円

フライデー HIPHOP レッスンB(全9回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
6月2日～7月28日(金)
午後5時～6時
対象：小中学生
定員：30人
料金：5,490円

フライデー HIPHOP レッスンA(全9回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
6月2日～7月28日(金)
午後4時～5時
対象：5歳～小学生
定員：30人
料金：5,490円

絵本に出会う小さな旅 「表参道」



絵本にまつわるギャラリーや書店などを巡り、希望者は喫茶店でその日の感想を語りましょう。
5月28日(日)
午後1時～3時
対象：16歳以上(子ども同伴可)
定員：10人
料金：310円

わくわくサイエンス 「光るスライムをつくろう」



暗い所で光るスライムを作ります。光の不思議と一緒に学びましょう。
5月28日(日)
午前11時～正午
対象：小中学生
定員：15人
料金：200円

4月26日(水)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

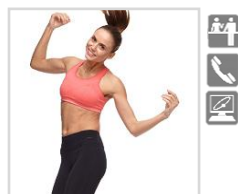
各講座のイメージ画像右をご確認ください。



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)。

わいわいエアロピクス A(全7回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
6月7日～7月19日(水)
午前9時30分～10時40分
対象：16歳以上
定員：25人
料金：3,570円

ヘルシーエクササイズ (全6回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
6月5日～7月31日(月)
(6月12日、7月10日・17日除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上
定員：50人
料金：3,060円

ストレッチリズム体操 (全6回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
6月5日～7月31日(月)
(6月12日、7月10日・17日除く)
午後3時30分～4時50分
対象：おおむね50歳以上
定員：50人
料金：3,060円

パーソナルカラー 「センスアップ 色と形」(全3回)



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。
6月3日・10日・17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