

今月の講座

こども向け英会話 夏休みスペシャル B (全2回)



「恐竜」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
8月7日(月)・8日(火)
午前11時30分～午後0時20分
対象：小学生
定員：10人
料金：1,600円

こども向け英会話 夏休みスペシャル A (全2回)



「恐竜」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
8月7日(月)・8日(火)
午前10時30分～11時20分
対象：3歳～就学前の子ども
(保護者同伴可)
定員：10人
料金：1,600円

ハルシークササイズ (全8回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
8月7日～10月23日(月)
(8月14日、9月11日・18日、10月9日除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上
定員：50人
料金：4,080円

商店街でお店を開こう 中小企業診断士が教えます



講義とグループワークで開業に必要なことを学びます。店主から実際にお話も聞けます。
8月6日・20日・27日(日)
午後1時～4時
対象：おおむね65歳以上
定員：各10人
料金：各1,000円

すくすくベビーマッサージ (からだ全身マッサージ)



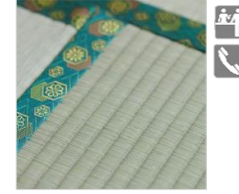
オイルを使ったマッサージを行い、子どもの免疫システムの向上を図ります。
7月25日(火)
午前10時30分～正午
対象：3ヵ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

親子で楽しく スイーツデコレーション



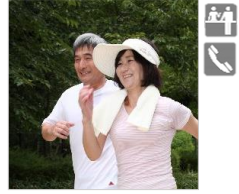
紙粘土を使って親子で夏らしいクマちゃんかき氷の貯金箱を作ります。
7月22日(土)
午前10時～11時45分
対象：小学生と保護者
定員：20組(1組3人まで)
料金：1,500円
(3人は追加料金)

野村畳店とお仕事体験 「ミニミニ畳づくり」



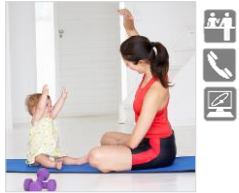
糸と針を使わずに、ミニサイズの畳を作ります。
7月15日(土)
午後1時～1時30分/午後1時30分～2時/午後2時～2時30分/午後2時30分～3時/午後3時～3時30分/午後3時30分～4時
対象：4歳～小学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：各5人 料金：無料

はつらつ体操



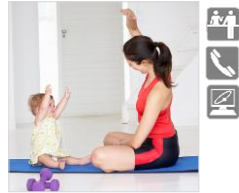
イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
7月5日・19日(水)
午後1時30分～3時
対象：65歳以上の方
定員：各25人
料金：無料

ママリズムピクス (ひよこ組) 体験 (全2回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
8月28日、9月4日(月)
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：1,240円

ママリズムピクス (こっこ組) 体験 (全2回)



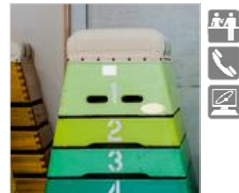
リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
8月28日、9月4日(月)
午前10時15分～11時15分
対象：10ヵ月～2歳未満の子どもと母親
定員：20組
料金：1,240円

ストレッチとリズム体操 (全7回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
8月21日～10月23日(月)
(9月11日・18日、10月9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：3,570円

ひとりであつてみよう！ 「3歳の器械体操」(全3回)



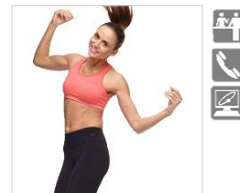
器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。
8月20日(日)・21日(月)・22日(火)
午前10時30分～11時30分
対象：3歳の子ども
定員：25人
料金：2,280円

合唱を楽しむ アンサンブルサークル体験 (全3回)



登録団体「アンサンブルジュエニー」によるサークル体験講座です。
7月27日～8月10日(木)
午後3時30分～5時30分
対象：16歳以上の女性
定員：20人
料金：200円

かわいいエアロピクス夏 (全5回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
7月26日～8月30日(水)
(8月16日除く)
午前10時～11時10分
対象：16歳以上
定員：25人
料金：2,550円

ヘアサロン BAGUS でお仕事体験 「ヘアアレンジとロッド巻き」



美容室を貸し切り、ロッド巻きでパーマ練習。
7月26日(水)、27日(木)
のいずれか1日
午前9時～10時30分
対象：5歳～小学6年生
(小学3年生以下は保護者同伴)
定員：各8人
料金：各1,000円

すくすくベビーマッサージ (あひは集中マッサージ)



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。
8月8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

フライデー HIPHOP レッスン B (全6回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
8月4日～9月22日(金)
(8月11日、9月1日除く)
午後5時～6時
対象：小中学生
定員：30人
料金：3,660円

フライデー HIPHOP レッスン A (全6回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
8月4日～9月22日(金)
(8月11日、9月1日除く)
午後3時55分～4時55分
対象：5歳～小学生
定員：30人
料金：3,660円

目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全7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。
8月2日～9月20日(水)
(8月23日除く)
午後3時30分～5時
対象：16歳以上
定員：35人
料金：5,880円

わくわくサイエンス 「チームラボで未来科学に触れよう」



未来の遊園地チームラボで、不思議な科学体験。ロケット工場見学もあります。
7月28日(金)
午前8時20分～午後6時
対象：小中学生
定員：45人
料金：3,900円
(保護者4,000円)

6月26日(月)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：Tel 03-3852-1431

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)。