

今月の講座

ふれあいまつりて ピリオパトル 探検編



やよい図書館にある本の中から発表する本を選び、発表形式のピリオパトルを行います。
11/11 (土)
午後3時～5時
対象：どなたでも
定員：5人
料金：無料

ふれあいまつりて ピリオパトル 入門編



おすすめ本を1冊持ってきて、発表形式のピリオパトルを行います。
11/11 (土)
午後3時～4時
対象：どなたでも
定員：5人
料金：無料

笑いのたえない女声合唱団の 体験講座 (全2回)



登録団体「リーベフラウエンコール」によるサークル体験講座。
11/7・14 (火)
午前10時～正午
対象：16歳以上の女性
定員：20人
料金：200円

仮装フェスと11 中学校 マーチングバンドパレード



仮装してマーチングバンドと一緒にパレードしましょう。
11/4 (土)
午後1時～3時
対象：4歳～高校生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：100人
料金：無料

ちびっこ体操 (全9回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
10/24～12/19 (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：3,690円

わくわくサイエンス 「バスボムを作ろう」



重曹とクエン酸で大玉のバスボムを作ろう。
10/22 (日)
午前10時～11時
対象：小中学生
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員：16人
料金：200円

インドカレー店 BINITA 7 「ハロウィン・ナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材でオリジナルのナンを作ろう。
10/14 (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：1,300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。
10/4・18 (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。
11/17～12/15 (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3,700円)

筆ペン字上達講座 (全6回)



筆ペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。講師による個人指導です。
11/17～12/22 (金)
午後7時～8時30分
対象：16歳以上
定員：15人
料金：2,520円

初めてでもできる楽しい フラワーアレンジメント



登録団体「フラワーシー」によるサークル体験講座。
10/24・31、11/14・21・28 (火) (複数回参加可)
午前10時～正午
対象：16歳以上 (子連れ可)
定員：各10人
料金：下記のいずれかを選択
各2,600円 (生花)
各4,300円 (プリザーブド)

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、子どもの免疫力の向上を図ります。
11/14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)



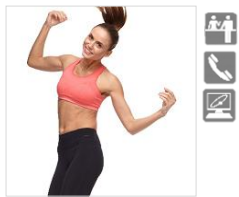
オイルを使ったマッサージを行い、子どもの免疫システムの向上を図ります。
10/24日 (火)
午前10時30分～正午
対象：3ヵ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

こども体操 (全9回)



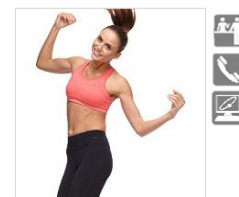
器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
10/24～12/19 (火)
午後4時40分～5時40分
対象：小学1～4年生
定員：30人
料金：3,690円

わいわいエアロピクス B (全8回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
11/1～12/20 (水)
午前10時50分～正午
対象：16歳以上
定員：25人
料金：4,080円

わいわいエアロピクス A (全8回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
11/1～12/20 (水)
午前9時30分～10時40分
対象：16歳以上
定員：25人
料金：4,080円

ヘルシーエクササイズ (全7回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
10/30～12/25 (月)
(11/13、12/11 除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上
定員：50人
料金：3,570円

ストレッチ&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。
10/30～12/25 (月)
(11/13、12/11 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

9月26日(火)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。 窓口 電話 インターネット

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)。