

今月の講座

今月の講座

こども体操 (全8回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
1/16~3/13 (火)
(2/13 除く)
午後4時40分~5時40分
対象：小学1~4年生
定員：30人
料金：3,280円

ちびっこ体操 (全8回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
1/16~3/13 (火)
(2/13 除く)
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：3,280円

中国語入門編 第4期 (全9回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
1/15~3/26 (月)
(2/12、3/12 除く)
午後7時~8時
対象：16歳以上
(中国文字の読める方)
定員：20人
料金：6,750円

ハジメエクササイズ (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。
1/15~3/19 (月)
(2/12、3/12 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

花屋 理美フラワースタジオとクリスマスキャンドルアレンジ



お花屋さんが教える、かわいいクリスマスドア飾りを一緒に作ります。
12/16 (土)
午後1時~2時
対象：小学生(保護者同伴可)
定員：15人
料金：800円

年末大掃除のコツはプロに聞け



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。
12/14 (木)
午前11時~正午
対象：16歳以上
定員：30人
料金：無料

インドカレー店 BINITA で「クリスマスナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材と生クリームでデコレーション。
12/9 (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人以上追加料金)

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。
12/6・20 (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

アクティブラーニング・アナウンサー体験 (全6回)



今より気持ちが伝わる「話し方」にチャレンジ♪
1/20~3/31 (土)
(1/27、2/10・24、3/10・24 除く)
午後2時~3時30分
対象：小学3年生以上
定員：15人
料金：6,000円

韓国語初級編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
1/20~3/24 (土)
午前11時20分~午後0時20分
対象：16歳以上
(ハングル文字の読める方)
定員：20人
料金：7,500円

韓国語入門編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。
1/20~3/24 (土)
午前10時~11時
対象：16歳以上
(ハングル文字の読める方)
定員：20人
料金：7,500円

韓国語中級編 第4期 (全10回)



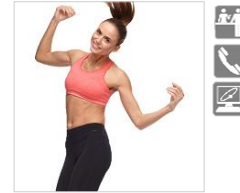
第1期からの継続講座。実践的日常会話を学びます。
1/16~3/27 (火)
(2/13 除く)
午後7時~8時30分
対象：16歳以上
定員：20人
料金：7,500円

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルデン」(全9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。
1/10~3/14 (水)
(1/24 除く)
午後3時30分~5時
対象：16歳以上
定員：35人
料金：7,560円

わいわいエアロピクス A・B (全11回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
1/10~3/28 (水)
(3/21 除く)
A) 午前9時30分~10時40分
B) 午前10時50分~正午
対象：16歳以上
定員：各25人
料金：各5,610円

ひとりずつやってみよう「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。
1/5 (金)・6 (土)・7 (日)
午後1時40分~2時40分
対象：3歳の子ども
定員：25人
料金：2,280円

わくわくサイエンス「オリジナルスノードームを作ろう」



科学反応を利用した人口イクラを雪に見立てて、自分だけのドームを作ろう。
12/17 (日)
午前10時30分~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：300円

ストレッチとリズム体操 (全8回)



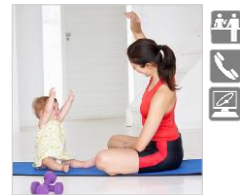
無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
1/15~3/19 (月)
(2/12、3/12 除く)
午後3時30分~4時50分
対象：おおむね50歳以上
定員：50人
料金：4,080円

ママリズムピクス体験 (ひよこ組)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
1/15 (月)
午前11時30分~午後0時30分
対象：3カ月~10カ月の子どもと母親
定員：20組
料金：620円

ママリズムピクス体験 (こっこ組)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
1/15 (月)
午前10時15分~11時15分
対象：10カ月~2歳未満の子どもと母親
定員：20組
料金：620円

親子で楽しく知育「体操 de あそび」(全8回)



マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。
1/12~3/2 (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：4,960円
(3人は5,920円)

11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：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)。