

# 今月の講座

## 親子でやってみよう 知育・体操 (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。  
4/20～5/25 (金)  
(5/4 除く)  
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：3,600円  
(3人は4,200円)

## 韓国語中級編 第1期 (全10回)



平成30年度「韓国語中級編」第1期。実践的日常生活を学びます。  
4/17～6/26 (火)  
(5/1 除く)  
午後7時～8時30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

## 韓国語初級編 第1期 (全10回)



平成30年度「韓国語初級編」第1期。オリジナル教材で学びます。  
4/14～6/30 (土)  
(4/28、5/5 除く)  
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1期 (全10回)



平成30年度「韓国語入門編」第1期。オリジナル教材で学びます。  
4/14～6/30 (土)  
(4/28、5/5 除く)  
午前10時～11時  
対象：16歳以上  
定員：20人  
料金：7,500円

## ヘルシーエクササイズ (全13回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。  
4/2～7/30 (月)  
(4/9・30、6/11、7/9・16 除く)  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上  
定員：50人  
料金：6,630円

## こども英語で イースターパーティー B



「イースター」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。  
4/2 (月)  
午前11時30分～午後0時20分  
対象：小学生  
(保護者同伴可)  
定員：10人  
料金：800円

## こども英語で イースターパーティー A



「イースター」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。  
4/2 (月)  
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：800円

## 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。  
3/7 (水)  
午後1時30分～3時  
対象：65歳以上の方  
定員：25人  
料金：無料

## フライデー HIPHOP レッスン B (全11回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
4/6～6/29 (金)  
(5/4、6/1 除く)  
午後5時～6時  
対象：小中学生  
定員：30人  
料金：6,710円

## フライデー HIPHOP レッスン A (全11回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
4/6～6/29 (金)  
(5/4、6/1 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：6,710円

## 目覚める脳と体 ゆったり体操 「フェルデン」(全7回)



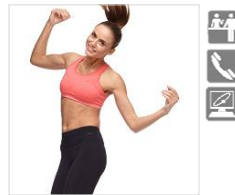
自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。  
4/4～5/30 (水)  
(4/25、5/23 除く)  
午後3時30分～4時40分  
対象：16歳以上  
定員：35人  
料金：5,880円

## ストレッチ&リズム体操 (全13回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。  
4/2～7/30 (月)  
(4/9・30、6/11、7/9・16 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：6,630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。  
4/11～5/30 (水)  
(5/2 除く)  
午前10時50分～正午  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：3,570円

## 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。  
4/11～5/30 (水)  
(5/2 除く)  
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

## すくすくベビーマッサージ



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。  
4/10 (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

## 中国語入門編 第1期 (全9回)



ゼロから始める中国語講座。オリジナル教材で学びます。  
4/16～6/25 (月)  
(4/30、6/11 除く)  
午後7時～8時  
対象：16歳以上  
定員：20人  
料金：6,750円

## 2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)。