

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。
6/15~7/13 (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: 3,600円
(3人は4,200円)

こども体操 B (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。
6/12~7/17 (火)
午後4時40分~5時40分
対象: 小学1~4年生
定員: 40人
料金: 2,460円

こども体操 A (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。
6/12~7/17 (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

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。
6/9・16・30 (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

紙粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション



紙粘土を使ってピザの黒板オーナメントを作ります。
5/26 (土)
午前10時~11時30分
対象: 小学生以上
(小学2年生以下は保護者同伴)
定員: 20人
料金: 1,300円

パステル画 サークル体験講座



パステル画法(構図・デッサン等)を学びます。
5/22 (火)
午後1時~3時
対象: 16歳以上
定員: 16人
料金: 500円

はつたつ体操



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。
5/2・16 (水)
午後1時30分~3時
対象: 65歳以上
定員: 25人
料金: 無料

4月26日(木)から募集開始

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

申込方法: 窓口・電話・インターネット(一部除く)

あなたのおそばに学習センター

新しい年度に変わりますが、足立区には様々な施設が紹介されています。

1階に体育館とトレーニングルーム、2階に学習室があり、主にその部屋の貸出や、センター主催で講座の開催等を行っています。また、センター上の3階は、やはり図書館があります。

初回となる今月の紹介するのは、このオアシスの発信元、中央本町地域学習センターです。

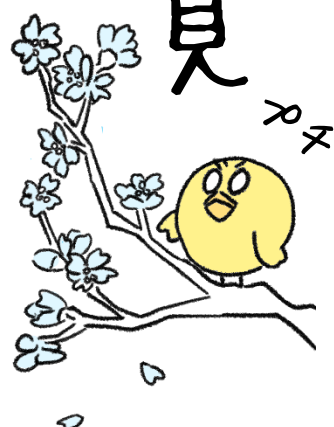
この建物には入口が2つあり、東の入口が地域学習センター、西の入口が住居センターと、入る場所が違うのでご注意ください。

ちなみに、中央本町の他に足立区にはあといくつか地域学習センターがあるかご存知ですか？

実は、足立区には14件の地域学習センターがあります。ただ、意外とお住まいの近くにもありません。

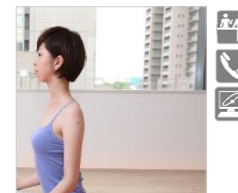
知っていることはいくらでもありますが、いっしょにお気軽においでください。

足立見



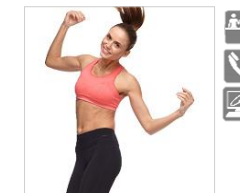
今月の講座

目覚める脳と体 ゆつたり体操 「フェルデン」(全6回)



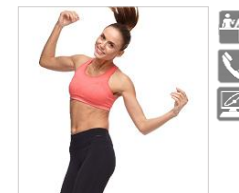
自分の楽な姿勢・質の良い動き方を学び、若々しい健康づくりをしましょう。
6/6~7/18 (水)
(6/27 除く)
午後3時30分~4時40分
対象: 16歳以上
定員: 35人
料金: 5,040円

わいわいエアロビクス B (全7回)



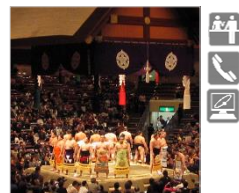
軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。
6/6~7/18 (水)
午前10時50分~正午
対象: 16歳以上
定員: 25人
料金: 3,570円

わいわいエアロビクス 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。
6/6~7/18 (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

はじめての相撲甚句入門 (全3回)



相撲甚句の歴史を知り、一緒に唄いましょう。声の出し方などを学びます。
6/4・18・25 (月)
午後1時30分~3時
対象: 16歳以上
定員: 10人
料金: 1,200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。
6/12 (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

合気道サークル 体験講座 (全4回)



合気道を学び、体と一緒に心も鍛えましょう。
6/9~30 (土)
午後7時~8時
対象: 小学生以上
定員: 20人
料金: 40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。
6/8~7/13 (金)
午後7時~8時30分
対象: 16歳以上
定員: 15人
料金: 2,520円

掃除のコツはプロに聞け 「スポンジ掃除術」



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。
6月8日 (金)
午前11時~正午
対象: 16歳以上
定員: 30人
料金: 無料