

和光堂の栄養相談 「ゴックン期から始める食育」

離乳食からのベビーフードと一緒に考えてみませんか？ベビーフードの最適な固さや味も体験していただけます。



【日時】11月8日（火）13：30～15：00

【場所】中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】16歳以上

【定員】30名 【料金】無料

【講師】伊原 典子氏（和光堂株式会社 栄養士）

ヘルシーエクササイズ

【日時】11月7日～12月26日 毎（月）
(11/14、12/12・19除く)
10：00～11：30 全5回

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】16歳以上 【定員】50名

【料金】2,150円（保険料50円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

ストレッチで体をほぐし、音楽に合わせてエアロビクス！全身をしっかり動かす体力向上を目的としたエクササイズ！



楽しく親子体操A・B

親子で一緒に楽しく運動!
コミュニケーション、友達づくり、
体力づくりに最適！



【日時】11月4日～12月16日 毎（金）
(11/11除く) 全6回

- A) 9：30～10：30
B) 10：45～11：45

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】各) 2～3歳の子と保護者

【定員】各) 35組

【料金】各) 3,270円（保険料120円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

平田農園で農業体験をしよう！ 「さつまいもの収穫」

センター近くの平田農園さんにご協力いただき、野菜作りの基礎知識を学習します。また、旬の野菜であるさつまいもの収穫を皆さんで行う体験講座になります。

【日時】10月29日（土）雨天決行

10：00～12：00

【場所】平田農園（足立区青井6丁目）

*現地集合解散



【対象】4歳～小学生の子と保護者

【定員】10組（一組は、合計4名様まで可）

【料金】500円（1人追加@250円）

【講師】平田 利夫氏

元気いきいき体操

手遊び、又はボールなどを使用したゲームやリズム体操、簡単な筋力トレーニングを行います。
運動不足解消、体力維持、仲間作りに最適！

【日時】11月7日～12月26日 每（月）
(11/14、12/12・19除く)
15：30～17：00 全5回



【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】おおむね60歳以上 【定員】50名

【料金】2,150円（保険料50円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

わんぱく体操 幼児/小学生コース

～応募方法について～
受付方法：往復ハガキ（郵送又はセンター窓口にて）
受付期間：10月1日～15日必着
お申込先：中央本町地域学習センター ○○○体操宛
あて先：〒121-0011 足立区中央本町3-15-1
記入事項：①教室名 ②参加者名（漢字とフリガナ）③性別
④子の生年月日、年齢 ⑤電話番号
※返信面は何も記入しないで、表はお客様の氏名、住所を記入してください。

【日時】11月1日～12月13日 每（火）
(11/29除く) 全6回

15：30～16：30（幼児コース）

16：40～17：40（小学生コース）

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】幼児コース) 4歳～未就学児

小学生コース) 小学生 【定員】各40名

【料金】各) 1,950円（保険料60円含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会