

# おひさぎ講座情報!

お申込みは、中央本町地域学習センター2階窓口  
または電話03-3852-1431まで!  
★12月1日(木)9:00~受付開始★

\*75歳以上は無料\*

“林家たけ平”が聴かせます。「新☆春☆長☆寿☆奇☆席」

演芸場(やないけど...)落語を聴かせます。

【日時】1月12日(木)13:30~14:30

【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】75歳以上

※65歳以上で足立区後期高齢者医療保険に加入している方

【定員】20名

【講師】林家 たけ平 他

林家  
たけ  
平



## 掃除のコツはプロに聞け! 「年末の大掃除」

掃除を通して快適な暮らしや、健康のサポートを提案します。年末時期のお掃除のコツなどを学びます。



【日時】12月22日(木)  
10:30~12:00

【場所】中央本町センター2階  
第1学習室

【対象】16歳以上

【定員】25名 【料金】無料

【講師】伴野 海(おそうじセレブ東京本店)

## 相撲甚句サークル体験 「合いの手はドスコイ」

相撲にまつわる伝統唄「相撲甚句」の基礎を楽しく体験しましょう! 合いの手「あ~どすこい、どすこい」はお腹の底から出るので、健康にも心にもとっても良いですよ。

【日時】1月16・23日 各(月)

全2回 13:30~15:00

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】16歳以上 【定員】15名 【料金】無料

【講師】林 太一(東京足立相撲甚句会中央講師)

## 普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

大事な家族、その場に居合わせた人が急に倒れたとき私たちは、どうしたらいいのでしょうか? 適切な応急処置をするだけで、救命率が格段に変わります。尊い命を守るために、緊急時の応急・救急手当てを学びましょう。



【日時】1月15日(日)

9:00~12:00

【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】15名

【料金】1,400円(教材費) 【講師】足立消防署

## 美しい姿勢作りや柔軟性を高める 「バレエストレッチ」



レッスンを通じて、美しい姿勢、柔軟な筋肉を作り、体を動かす気持ちよさを感じていただきます。

【日時】1月23日~2月27日 毎(月)

(2/13除く) 全5回  
16:00~17:30

【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】20名

【料金】3,550円(保険料50円含む)

【講師】清水 依子

(モダンバレエ concerto 講師)

## ママビクス 0歳A・B/1歳A・B

【日時】1月16日~3月5日 每(月)

(2/13除く) 全7回  
赤ちゃんと楽しもう  
運動しましょう

0歳A) 9:45~10:45

0歳B) 12:30~13:30

1歳A) 11:00~12:00

1歳B) 13:45~14:45



【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】0歳コース) 6ヶ月~1歳未満の子と母親

1歳コース) 1歳の子と母親

【定員】0歳) 20組/1歳) 30組

【料金】3,815円(保険料140円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

## パパビクス

【日時】1月14・28日、2月4・18・  
25日、3月10・24日 各(土) 全7回  
10:30~11:30

【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】2~3歳の子と父親 【定員】25組

【料金】3,815円(保険料140円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

イケメンと一緒に身体を動かしましょ!  
お子様の心の安定も図りながら、パパの運動不足解消  
やストレス発散にもってこいで!

## 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】1月13日~3月9日 每(金)

全9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】AB) 2~3歳の子と保護者

【定員】各35組

【料金】各4,905円(保険料180円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

## キッズビクスA・B

音楽に合わせてダンスをして、  
リズム感や基礎体力を養おう!

【日時】1月7日~3月24日 每(土)

(1/21、2/11・18、3/17  
除く) 全8回

A) 12:50~13:50

B) 14:00~15:00



【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】A) 4歳~未就学児

B) 小学生

【定員】各40名

【料金】各2,480円(保険料80円含む)

【講師】藤井 弘美 柿沼 京子

## わいわいエアロビクスA・B

エアロビクスを通じて健康維持!そして  
楽しく仲間作りをしましょ!

【日時】1月11日~3月14日

毎(水) 全10回

A) 9:30~10:40

B) 10:50~12:00



【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】16歳以上 【定員】各25名

【料金】各4,300円(保険料100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: 12月1日~15日必着

お申込先: 中央本町地域学習センター わんぱく体操宛

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】1月17日~3月13日 每(火)

全9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2,925円(保険料90円含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会