おすすめ講座情報

1月26日（土）9：00～受付開始

お申込みは 中央本町地域学習センター 窓口
または 03－3852－1431まで！

※あだち広報は紙面の都合上、全ての講座が掲載されません。
※受付開始日の9：00～13：00は開催施設のみ受付。

気軽に当日参加！≪1月の中央本町センターサロン≫

月 朗読カフェ 無料
18：00～20：00（月1回）

大好きな本を朗読したり、聞いたり・・・。本の魅力を共有できる交流の場です。

1／21
テーマ「古典」

金 パソコン 200円
19：00～20：30（毎週）

気軽にパソコンを楽しんで、集まったみなさんで地域交流をしましょう！

1／11、18、25

火 囲 碁 200円
18：00～21：00（月2回）

初心者の方、ベテランの方も一緒に囲碁を楽しみましょう！

1／8、22

土 ＩＴサロン 200円
14：00～16：00（月2回）

ボランティアさんのアドバイスを受けて、楽しく学べる交流の場です。

1／12、19

水 ソーシャルネットワーク 無料
19：00～20：30（月1回）

コミュニケーションツールを覚えながら、みなさんで楽しく交流しましょう！

1／9　絆づくり事業

土 こどもパソコン 100円
こども
14：00～16：00（月1回）

みんなで楽しくパソコンに慣れよう！勉強だってパソコンでやると楽しいよ。

1／5

木 将 棋 200円
19：00～21：00（月2回）

初心者の方、ベテランの方も一緒に将棋を楽しみましょう！

1／10、24

日 ジュニア将棋 50円
こども
14：00～16：00（月1回）

将棋で遊びながら、考える力をつけよう！初めての人も大丈夫だよ。

1／20

サロン運営ボランティア大募集中！

当センターでは、サロンの運営のお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集しています。詳しくは2階受付までお気軽にお問い合わせください。

これから始める初心者の方へ「ソーシャルネットワークの楽しい使い方」

ＳＮＳにはメリットとデメリットがあります。その知識を学んでから利用すると、コミュニケーションツールとしての効果が発揮されます。

Twitter

Facebook

【日時】２月１３日（水）
　　１９：００～２０：３０
【場所】中央本町センター２階　レクホール
【対象】どなたでも（中学生以下は保護者同伴）
【定員】４０名
【料金】無料
【講師】福澤　友裕
　　（株式会社インテグリティ代表）

わくわくサイエンス「摩擦の実験！虫笛を作ろう」

【日時】２月２４日（日）
　　１０：３０～１２：００
【場所】中央本町センター２階　工作室
【対象】小中学生（保護者同伴可）
【定員】１５名
【料金】２００円（教材費）
【講師】中央本町センター職員

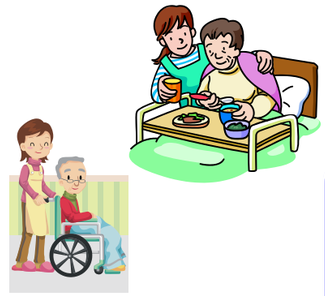
女性ホルモンを整える「アロマセラピー効果」

ストレスバランスが乱れる季節、女性ホルモンをアロマセラピーで整えてみませんか？

【日時】２月２８日（木）
　　１９：００～２０：００
【場所】中央本町センター２階　第１学習室
【対象】１６歳以上の女性
【定員】１５名
【料金】１，２００円（教材費含む）
【講師】外尾　幸恵（看護師・ケアマネージャー
　　ケアライフスタイリスト）

介護の疑問が分かる「介護体験や介護保険制度」

介護の仕方や介護保険制度などの講演、訪問入浴と介護機器の説明と体験を行います。今後の介護生活に役立てられる情報を提供いたします。



【日時】３月２日（土）
　　１３：３０～１６：００
【場所】中央本町センター２階　レクホール
【対象】１６歳以上
【定員】３０名
【料金】無料
【講師】地域包括支援センター中央本町
　　足立区福祉用具協会福祉用具専門相談員
　　足立区介護サービス事業者連絡協議会