

おすすめ講座情報

4月26日(金) 9:00~受付開始

気軽に当日参加! <4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。

4/15
テーマ「絵本」



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、集まつたみなさんが地域交流をしましょう!

4/5, 12, 19, 26



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!

4/2, 16



水 ツイッター・フェイスブック 無料

まる分かり?
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、みんなで楽しく交流しましょう!

4/10



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!

4/11, 25



日 ジュニア将棋 50円

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。

4/21



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。

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。

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

人命救助は誰もが行う可能性があります。その場面で少しでも力になれるよう、心臓マッサージ、AEDの使用方法を学び、救命技能認定証を取得しましょう。



【日時】5月19日(日)

9:00~12:00

【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】20名

【料金】1,400円(教材費)

【講師】足立消防署派遣講師

掃除のコツはプロに聞け 「知っておきたいカビの話」

ジメジメの梅雨が来る前に、お家のカビ対策に重点をおいた掃除のコツを学んでいただきます。ぜひご参加ください!!



【日時】5月23日(木)

11:00~12:00

【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)

初歩から始める 「大人のためのピアノ講座」A・B

今までピアノにふれたことのない方を対象に楽譜の読み方、指の動かし方など丁寧に指導いたします。和気あいあいとした雰囲気の中、楽しくレッスンをすすめていきます!



【日時】5月23日~7月25日 毎(木)全10回

A) 10:00~10:50

B) 11:00~11:50

【場所】中央本町センター2階 音楽室

【対象】16歳以上 【定員】各5名

【料金】17,000円(教材費含む)

【講師】福山 菜穂子(生涯学習音楽指導員)

KDDIの「高齢者のスマートフォンの使い方教室」

これからスマートフォンを購入しようと検討中の方や、スマートフォンって、そもそもどんなことができる自分にも使えるか?と疑問に思っている方に、スマートフォンを体験していくだけ講座となっております。



【日時】6月5日(水)

13:30~15:30

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】おおむね65歳以上

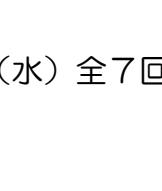
【定員】24名

【料金】無料

【講師】KDDI派遣講師

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルテン」

心地よい体の動かし方で、肩こり、腰痛などを改善しましょう。



【日時】5月29日~7月17日 毎(水)全7回
(6/26除く)

15:30~17:00

【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】35名

【料金】5,670円(保険料含む)

【講師】鈴木 光美(国際フェルテンクライス連盟

IFF公認プラクティショナー)

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、仲間づくりもしましょう!!



【日時】6月5日~7月17日 毎(水)全7回
A) 9:30~10:40

B) 10:50~12:00

【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】各25名

【料金】3,010円(保険料含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会