

行政書士・宅建試験対策講座「実力養成コース」

各大学や企業で指導・合格実績のある講師が、国家資格の行政書士・宅建試験短期合格のノウハウ（逆読みキーワード法）を惜しみなく伝授いたします！



Chuo朗読隊が行く 「カフェテラス絵瑠座」で朗読劇

お茶を飲みながら朗読劇はいかが？ みんなで楽しむ読書のスタイルです。新人の朗読隊が梅雨の季節にフレッシュな空気を届けます！

【日時】6月15日（土）
15:00～16:00
【場所】カフェテラス「絵瑠座」（弘道1丁目）
【対象】どなたでも
(小学2年生以下は保護者同伴)
【定員】10名 【料金】450円（飲み物付）
【講師】中央本町センター職員

NTTドコモの 「高齢者のスマートフォン講座」

これで分かる！？ NTTドコモから貸出しがられるスマートフォンを使って、基本的な操作から便利な活用術を学びます。

【日時】6月27日（木）
10:00～12:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】おおむね60歳以上
【定員】20名
【料金】無料
【講師】NTTドコモ派遣講師



【日時】6月22日～9月21日 毎（土）
全13回（7/27除く）
行政書士：13:00～14:30
宅 建：14:40～16:15
***6月15日、13:00～15:00まで
無料ガイダンスを開催します。**

【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】16歳以上 【定員】各16名
【料金】28,000円（教材費13,000円含む）
【講師】藤田 和幸（国家資格試験研修センター所長）

相撲甚句サークル体験 「唄ってみよう！相撲甚句」

相撲にまつわる伝統唄の基礎を学び、実際に声を出して唄ってみましょう。その後は、サークルの皆さんと一緒に活動してみませんか？

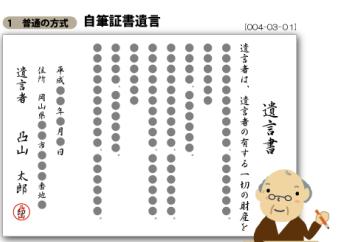


【日時】6月24日、7月1日 各（月）全2回
【場所】中央本町センター2階 音楽室
【対象】16歳以上
【定員】10名 【料金】無料
【講師】林 太一
(登録団体「東京足立相撲甚句会中央」講師)



遺言セミナー 「なぜ大切か？その種類と方法」

専門アドバイザーが皆さんのお悩みを聞いて解決のお手伝いをします。遺言・・・残された家族に自分の最後の意志、言葉を残す。そんな遺言書作成の認識を深めてみませんか？



【日時】6月29日、7月6日 各（土）
13:30～15:00 全2回
【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】20名 【料金】無料
【講師】野口 努（あだち総合行政書士事務所）

元気いきいき体操

ストレッチ、リズム体操、簡単な筋トレなどで、運動不足解消と体力維持をしましょう。仲間作りにも最適な講座です。



【日時】6月17日～8月5日 毎（月）
(7/8・15除く) 全6回
15:30～17:00

【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】2,580円（保険料含む）
【講師】フィットネス指導者連絡会

ヘルシーエクササイズ

ストレッチ、エアロビクス、筋トレなど全身運動で体力向上させましょう。初めての方もぜひご参加ください。



【日時】6月17日～8月5日 每（月）
(7/8・15除く) 全6回
10:00～11:30

【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】2,580円（保険料含む）
【講師】フィットネス指導者連絡会

あだちの魅力満載 「エンジョイウォーキング」

集まった皆さんで、楽しく交流しながらウォーキングをします。歩いてわかる“足立の魅力”を新しく探しに行きませんか？



【日時】7月10日（水）10:00～14:00
【場所】足立区内を楽しくウォーキングします。
*中央本町センター集合・解散

【対象】どなたでも 【定員】20名
【料金】10円（保険料）*お昼は各自で用意。

服を着たまま泳ぐ？ 「もしもの着衣水泳体験」

万が一、着衣で入水した時に服を着たまま泳ぐ事は難しい。だから、溺れないためにどうすればいいのか？ みんなで学びましょう。



【日時】7月6日（土）
10:30～11:30

【場所】中央本町プール
【対象】小学生以上
(小学1～3年生は保護者同伴)
【定員】20名
【料金】10円（保険料）※当日支払い
【講師】中央本町プール責任者



介護予防事業 「高齢者はつらつ教室」

毎回テーマに沿った講義と椅子に座ってできる軽い運動やゲームを行います。認知症予防のための脳トレもあって楽しく参加できます。

【日時】7月3日～8月7日 毎（水）
(7/25除) 全5回
13:30～15:00

【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】足立区在住65歳以上（要証明書）
※介護保険の要支援・要介護の認定を受けっていない方
【定員】20名 ※応募者多数の場合は選考
【料金】無料
【講師】チーム快体心咲