

## 掃除のコツはプロに聞け 「知りたいカビの話」

梅雨を前にカビ対策に重点を置いて掃除のコツを学んでいただきます

6月4日 木曜日  
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) 窓 tel net

## あだちエンジョイウォーキング 「しょうぶまつりに行こう」

今回は綾瀬周辺にある公園に行き、ハナショウブなどを鑑賞しながら、ゆっくりとウォーキングを楽しめます。

6月14日 日曜日  
10:00~11:30

場所：綾瀬周辺

対象：どなたでも

定員：20名

料金：10円（保険料）

講師：中央本町地域学習センター職員

窓 tel

## ちびっこ体操

かけ声や愉快な音楽にのり、苦手な種目にチャレンジ！

6月16日~7月14日 毎週火曜日  
15:30~16:30

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：4歳～就学前の子ども

定員：40名

料金：1,650円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

※こちらの講座は抽選です。ハガキは10日必着。net ハ

## ボールペン字上達講座

ペン字を中心に硬筆を基礎から学び、技術・知識を習得します。

6月5日~7月24日 毎週金曜日  
19:00~20:30 全8回

場所：中央本町センター2階 第2学習室

対象：16歳以上

定員：15名

料金：3,360円

講師：高橋江東(足立区書道連盟会長) 窓 tel net

## 楽しく親子体操

親子で一緒にすることで、子どもの心の安定を図りながら月齢に合わせた運動、言語、社会性の発達を促します。

6月12日~7月17日 毎週金曜日  
10:00~11:00

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：2歳～3歳の子どもと保護者

定員：35組

料金：3,340円

講師：フィットネス連絡会派遣講師 窓 tel net

## こども体操

器械体操で体の柔軟性、バランス感覚を養います。

6月16日~7月14日 毎週火曜日  
16:40~17:40

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：小学1～4年生の子ども

定員：30名

料金：1,650円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel

# 講座報告



## わくわくサイエンス「カイロを調べて、カイロを作ろう」

2月22日（日）のわくわくサイエンスでは、市販のカイロの中身を調べ、実際に自分たちの手でカイロを作りました。カイロは鉄と炭と食塩でできているため、鉄が酸化することにより温かくなるということを説明してから実験を行いました。市販のカイロの中身を出して触ることや、磁石を近づけるなどの体験をしました。その後、活性炭素、鉄粉、食塩水を使いカイロを作りました。子ども達は、市販のものよりも温かくなつたと喜んでいました。



## インドカレー店で「バレンタインナン」作りに挑戦



2月7日（土）インドカレー店BINTA青井店にて、バレンタインナン作りの講座を開催しました。ナンの作り方の説明のあと、早速チョコレートナン作りに挑戦！皆さん上手にチョコレートをナン生地に包み、次から次へとナンを焼き上げていました。焼き上がったナンで部屋中あま〜い匂いでいっぱい！チョコの他にも、フルーツなど様々な具材をトッピングしている方もいました。次回参加される方のために…ホワイトチョコレートは油分を多く含んでいるため、焼き上がりの生地に穴が開いてしまうそうです。チョコレートナンを作るときは、普通のチョコレートを使用することをオススメします！

今回7組20名の親子に参加していただきました。次回はデコレーションナン作りに挑戦してみませんか？

## 和光堂の栄養相「ゴックン期から始める食育」

3月5日（木）和光堂の講師を招き離乳食初期のお子さんを対象とした栄養相談を行いました。離乳食初期から順番にどのようなメニューがいいか、どのくらい食べさせたらいいかなどを丁寧に説明していただきました。説明の後は、実際に離乳食の試食をしてもらいました。味や固さなど実際に食べてみて分かることも多かったようです。月齢別のグループワークだったので、お母さん達同士も話しやすく、皆さん日頃の悩みなども相談しながら交流していました。

