

韓国語講座中級編

第3期。実践的な韓国語を学びます。
みんなで会話を楽しみましょう。

10月20日～12月22日 毎(火)

(11月3日、12月1日は除く)

19:00～20:30 全8回

場所：中央本町センター2階 工作室

対象：16歳以上 定員：20名 窓口 telネット

料金：5,160円 講師：金京花（吉林省出身）

インドカレー店 BINITAで「ハロウィンナン」作りに挑戦

ハロウィンをテーマに、オリジナルのナンを作ります。
おばけやかぼちゃランタンなど、かわいくデコレーション！

10月24日(土)

15:00～16:30

場所：BINITA青井店

対象：4歳～小学生の子どもと保護者

定員：10組（1組3名まで） 料金：1,300円

講師：BINITA青井店

窓口 tel

もしかしたらアルコール依存症？～病気だと知っていますか～

「足立断酒会」の体験講座です。講師による講演と、断酒会会員の体験談を聴き、お酒について学びましょう。

10月25日(日)

13:30～15:30 窓口 tel ネット

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：50名 料金：無料

講師：倉持穂（さくらの木クリニック秋葉原院長）

足立断酒会（中央本町センター登録団体）

こども体操

リレーや器械体操など、みんなで楽しく体を動かしましょう。
体の柔軟性、バランス感覚を養います。

10月27日～12月15日 毎(火)

(11月3日は除く)

16:40～17:40 全7回

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：小学1～4年生 定員：30名

料金：2,310円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓口 tel ネット

申込方法 窓口 tel 電話 ハ ネット

4p

受付時間：9:00～20:00 TEL:03(3852)1431

往復はがき ネット

インターネット

すくすくベビーマッサージ

オイルを使ったベビーマッサージ。赤ちゃんの脳の発達を促し、免疫力を高めるマッサージ法を学びましょう。

10月22日、11月12日 各(木)

10:30～12:00

場所：中央本町センター2階 教養室 窓口 tel ネット

対象：3ヶ月～1歳未満の子どもと保護者

定員：各10組 料金：各1,020円

講師：田中裕子（ベビーマッサージインストラクター）

小学生のDIY教室～工具を使ってみよう～

今流行のDIY。小学生向けに、工具の使い方を伝授！
自分の作りたいものを木材で作りましょう。

10月25日(日)

10:00～12:00

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：小学生

定員：20名 料金：360円

講師：日本DIY協会派遣講師

窓口 tel ネット

ちびっこ体操

柔軟性とバランス感覚を鍛えます。

リレーや器械体操など、友だちと楽しく体を動かしましょう！

10月27日～12月15日 毎(火)

(11月3日は除く)

15:30～16:30 全7回

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：2,310円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

ネット ハ

楽しく親子体操

音楽に合わせて親子で楽しく体を動かします。

ボールをつかった簡単な運動です。

10月30日～12月11日 毎(金)

(11月6日は除く)

10:00～11:00 全6回

場所：中央本町センター1階 体育館

対象：2～3歳の子どもと保護者

定員：35組 料金：3,360円

講師：フィットネス連絡会派遣講師

窓口 tel ネット

わくわくサイエンス「水にうかぶ不思議な文字を作ろう」

水と油の性質を学びながら、水に文字を書いてみよう！

水面でバラバラになる不思議な文字を作ります。

10月31日(土)

11:00～12:00

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：100円

講師：中央本町センター職員

窓口 tel ネット

キッコーマンのしょうゆのふしぎを知る

醤油の歴史や作り方を勉強します。

知られていない醤油の種類や機能も紹介。

11月12日(木)

10:00～11:30

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：小口一起

窓口 tel ネット

（キッコーマン食品株式会社 醤油開発部）

わいわいエアロビクスA・B

軽快な音楽に合わせて楽しくエアロビクス。

日頃の運動不足を解消しましょう！

11月11日～12月16日 毎(水)

A) 9:30～10:40

B) 10:50～12:00 全6回

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：各2,700円

窓口 tel ネット

平田農園で農業体験をしよう！「さつまいもの収穫」

親子で野菜作り。野菜の育て方の基本を学び、

旬の野菜をみんなで収穫します。

11月15日(日)

予備日：11月22日(日)

10:00～12:00

場所：平田農園

対象：4歳～小学生の子どもと保護者

窓口 tel

定員：20組 料金：600円 講師：平田利夫

長寿健康増進事業「サックスと時代小説を味わう朗読コンサート」

味わい深い時代小説とサックスの生演奏のコラボレーションコンサート。

関連書籍の展示なども行います。参加者同士の交流を深めましょう。

11月19日(木) 13:30～14:30

場所：中央本町センター2階 レクホール

対象：区内在住75歳以上（後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）

定員：25名 料金：無料 講師：宮浦清（音楽家、サキソフォニスト、呼吸研究家）、やよい図書館職員

長寿健康増進事業

脳トレもプレゼントにも最適「簡単スイーツデコ作り」

手指を動かしながら、楽しい創作で脳の活性化を促します。

作品は、お孫さんやご友人にプレゼントとして贈れるので、すてきな交流のきっかけにぜひご活用ください！

11月28日(土) 13:00～14:00

場所：中央本町センター2階 工作室

対象：区内在住75歳以上（後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）

定員：15名 料金：無料 講師：清水のりこ

窓口 tel

申込方法 窓口 tel 電話 ハ ネット

受付時間：9:00～20:00 TEL:03(3852)1431

9月26日募集開始

5p

4p