

気軽に当日参加！《10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(19日)



火

囲碁 200円
18:00~21:00(6・20日)

健康太極拳 510円
13:30~15:00(6・13・20・27日)

水

はつらつ体操 無料
13:30~15:00(7・21日)

健康マージャンサロン 200円
18:00~21:00(7・21日)

*「はつらつ体操」は、事前申し込みですのでご注意ください。

木

こころの歌声ひろば 500円
13:30~15:00(8日)

将棋 200円
19:00~21:00(8・22日)

金



パソコン 200円
19:00~20:30(2・9・16・23・30日)



土



ITサロン 200円
14:00~16:00(10・24日)



日

俳句と短歌のサロン 無料
14:00~15:00(18日)

おもちゃの病院 無料
13:00~16:00(18日)

2p

講座情報

【申込方法】

10月26日
募集開始

窓

tel

八

net

窓口 電話 往復はがき インターネット

受付時間／9:00~20:00 (窓口・電話)

13:00~ (インターネット)

問合せ/TEL: 03(3852)1431

筆ペン字上達講座

講師オリジナルテキストをつかって丁寧に教えてくれます。

11月13日~12月18日(金)
19:00~20:30 全6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組 料金: 2,520円 窓 tel net

講師: 高橋江東 (足立区書道連盟名誉会長)

トレーニングルーム体験 「筋トレとストレッチ」

機器の使い方の説明と基礎的なトレーニングを行います。

11月16日(月)
13:00~14:30

場所: 中央本町センター1階 トレーニングルーム

対象: 16歳以上 定員: 10名 料金: 300円

講師: 上村喜美代 窓 tel net

わくわくサイエンス 「絵が現れる不思議なコップ作り」

光の全反射で絵がパッと現れるコップを作ります。

11月22日(日)
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 定員: 15名 料金: 100円

講師: 中央本町センター職員 窓 tel net

すくすくベビーマッサージ

オイルマッサージで免疫システムの向上を図ります。

11月26日、12月10日 各(木)
10:30~12:00

場所: 中央本町センター2階 教養室

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)

紙粘土で作るお菓子な スイーツデコレーション

ベリータルトのペーパーばさみ作り!



11月28日(土)
10:00~11:00

場所: 中央本町センター2階 工作室

対象: 3歳~小学生 (小学2年生以下は保護者同伴)

定員: 20名 料金: 1,000円

講師: 清水のりこ 窓 tel net

美容サロン ～代謝UPで冷え性改善～

自宅で簡単にできるコラーゲン効果維持のコツを伝授!

12月3日(木)
14:00~15:00

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: 2,000円

講師: 相笠美弥子 (アリラクゼーションサロン)

パーソナルカラーを知ろう 「自分色で見た目が変わる」

色彩の基本を学びながら、自分に似合う色を見つけます。

12月5日・19日 隔(土)

13:00~15:00 全2回

場所: 中央本町センター2階 第2学習室

対象: 16歳以上の女性 定員: 7名

料金: 2,000円 講師: 益塚時衣 (パーソナルカラリスト1級) 窓 tel net

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識と家族や地域の人との接し方を学びます。

12月5日(土)
10:00~12:00

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: 無料

講師: 地域包括支援センター中央本町職員

3p