

掃除のコツはプロに聞け！ ～年末の大掃除～

年末の大掃除にお役立ち情報を届けます。

12月10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：30名 料金：無料

講師：伴野海（おそうじセレブ東京本店）窓口 tel net

平田農園で農業体験をしよう！「大根の収穫」

実際の畑作業で野菜作りの基礎知識を学びます。

12月19日（土） 予備日：12月20日（日） 10：00～12：00

場所：平田農園（足立区青井6-2）

対象：4歳～小学生の子どもと保護者 定員：20組 料金：500円 講師：平田利夫

窓口 tel net

長寿健康増進事業 「からだぽかぽかゅつたり体操」

体に無理のない体操で、温まる健康的な体作りを目指します。
自宅でも続けられるように、健康体操の冊子も配布します。

12月5日（土）
13：30～15：00

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

窓口 tel

（後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方）

定員：20名 料金：無料 講師：上村喜美代

「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生演奏コンサート。

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

下記講座の募集開始日

10月13日（火） 窓口 tel

脳トレもプレゼントにも最適 「簡単スイーツデコ作り」

指先を動かしながら、
楽しい創作で脳の活性化を促します。

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

申込方法 窓口 tel 電話 ハ フax 往復はがき net インターネット

受付時間：9：00～20：00

TEL：03（3852）1431 10月26日募集開始

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

人工呼吸・心臓マッサージ・AEDの使用法を学びます。

12月13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（新規） 1,200円（更新）

講師：足立消防署

窓口 tel net



タイムスケジュール

10：00～12：00	バウンドテニス体験／卓球体験
13：00～14：00	ドッヂビー体験・試合
14：00～14：30	チアダンス体験・発表
14：30～15：00	HIP・HOPダンス体験・発表

バウンドテニス

通常のテニスコートの約6分の1の広さで行うミニテニス。狭い場所でも楽しむことができ、しかも十分な運動量が得られます。



卓球

初心者からベテランまで楽しめるスポーツ。マシンから出てくる球を打ったり、的当てゲームなどを行います。



ドッヂビー

柔らかい素材のフライングディスクを使ってドッヂボールをするNEWスポーツ。小学生を中心に人気急上昇中。



ダンス

キッズだけでなく、お父さん・お母さんも一緒に踊りましょう！チアダンスサークルや都立青井高校ダンス部の生徒さんが楽し<くレッスンしてくれます。発表もあります！

