

気軽に当日参加！《1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 (18日)

朗読テーマ：「雪」



火

囲碁 200円  
18:00~21:00 (5・19日)

健康太極拳 510円  
13:30~15:00 (5・19・26日)

水

はつらつ体操 無料  
13:30~15:00 (6・20日)

健康マージャンサロン 200円  
18:00~21:00 (6・20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 (14日)

将棋 200円  
19:00~21:00 (14・28日)

金



パソコン 200円  
19:00~20:30 (8・15・22・29日)



土



ITサロン 200円  
14:00~16:00 (9・23日)



日

俳句と短歌のサロン 無料  
14:00~15:00 (17日)

おもちゃの病院 無料  
13:00~16:00 (17日)

# 講座情報

【申込方法】

1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

## ボール遊びサロン

大きくて広い体育館をのびのびと利用して、  
楽しくドッヂボールやポートボールで遊びましょう。

2月6日 (土)

13:00~14:30

集合：中央本町センター 1階 体育館

対象：小学生

定員：50名

料金：100円

講師：中央本町センター職員

当日受付

10分前にお越しください

## 介護の疑問が分かる 「介護体験や介護保険制度」

介護や介護保険の講演会と  
訪問入浴や介護機器の説明・体験を行います。

2月13日 (土)

13:30~16:00

窓 tel net

場所：中央本町センター 2階 レクホール

対象：どなたでも 定員：30名 料金：無料

講師：地域包括支援センター中央本町

パナソニックイージーフリー介護チェーン足立

足立区介護サービス事業者連絡協議会訪問入浴部会

## 雪印が教える 「丈夫な骨を作るカルシウム」

骨の役割や骨に欠かせないカルシウムについて、  
わかりやすく解説。

2月18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：どなたでも

定員：30名 料金：無料

講師：株式会社雪印メグミルク

窓 tel net

## NTTドコモのシニア向け らくらくスマートフォン教室

貸出用スマートフォンを使って、  
基本的な操作をじっくりと学びましょう。

2月10日 (水)

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

窓 tel net

## 普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

人工呼吸や心肺蘇生法、AEDの使用方法などを  
学び、救命技能認定証の取得を目指します。

2月14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 tel net

## わくわくサイエンス 「こぼれそうでこぼれない 表面張力の実験をしよう」

コップを逆さまにしても水がこぼれない！  
実験やゲームをしながら表面張力について学びましょう。

2月21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 (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