

今月の講座

ちびっこ体操 (全 5 回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5月 9 日～6月 6 日 (火)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
対象：4 歳～就学前の子ども
定員：40 人
料金：2,050 円

ママリズムピクス (ひよこ組) (全 8 回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5月 8 日～7月 3 日 (月)
(6月 12 日除く)
午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分
対象：3 カ月～10 カ月の子どもと母親
定員：20 組
料金：4,960 円

ママリズムピクス (こっこ組) (全 8 回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5月 8 日～7月 3 日 (月)
(6月 12 日除く)
午前 10 時 15 分～11 時 15 分
対象：10 カ月～2 歳未満の子どもと母親
定員：20 組
料金：4,960 円

大人の農業体験教室 「はじめての春夏野菜作り」



種まきから収穫までを学ぶ、本格農業体験講座。
5月 7 日、6月 4 日、7月 2 日、8月 6 日 (日)
午前 10 時～11 時
対象：16 歳以上
定員：10 人
料金：1,040 円

カフェテラス絵描き 「ピブリオバトル」



おしゃれな喫茶店の一角をお借りして、ピブリオバトルを行います。
4月 15 日 (土)
午後 3 時～4 時
対象：どなたでも
定員：10 人
料金：450 円 (ドリンク代)
料金：無料

NTT ドコモの 「らくらくスマートホン教室」



貸出用スマートホンを使って基本的な操作を学びましょう。
※アプリは扱いません。
4月 13 日 (木)
午前 10 時～正午
対象：おおむね 60 歳以上
定員：20 人
料金：無料

インドカレー店 BINITA で 「ナン焼きグランプリ」に挑戦



持ち寄った具材でオリジナル・ナンを作ります。
4月 8 日 (土)
午後 3 時～4 時 30 分
対象：4 歳～小学生の子どもと保護者
定員：10 組 (1 組 3 人まで)
料金：1,400 円
(3 人は追加料金)

はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
4月 5 日・19 日 (水)
午後 1 時 30 分～3 時
対象：65 歳以上の方
定員：各 25 人
料金：無料

緑のカーテンで 夏を涼しく過ごそう



家庭で出来るゴーヤ・ヘチマの育て方を学び、終了後に、種を配布します。
5月 21 日 (日)
午前 10 時～11 時 30 分
対象：どなたでも
定員：10 人
料金：無料

普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」



人工呼吸、心肺蘇生法、AED の使用法を学びます。
5月 13 日 (土)
午前 9 時～正午
対象：どなたでも
定員：20 人
料金：1,400 円 (新規)
1,200 円 (更新)
更新は認定証発行 3 年以内の方

親子で楽しく知育 「体操 de あそぼ」(全 5 回)



マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。
5月 12 日～6月 9 日 (金)
午前 10 時～11 時
対象：2～3 歳の子どもと保護者
定員：35 組 (子ども 2 人まで)
料金：3,100 円
(3 人は追加料金)

こども体操 (全 5 回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5月 9 日～6月 6 日 (火)
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
対象：小学 1～4 年生
定員：30 人
料金：2,050 円

今月介護がよく分かる 「介護体験と介護保険制度」



介護・介護保険についての講演、訪問入浴・介護機器の説明と体験を行います。
4月 22 日 (土)
午後 1 時 30 分～4 時
対象：16 歳以上
定員：30 人
料金：無料

カミカミ期から始める 幼児食セミナー



食育指導や実際に幼児食の具材の大きさや硬さの体験を行います。
4月 20 日 (火)
午後 1 時 30 分～2 時 30 分
対象：9 カ月～1 歳 4 カ月の子どもと保護者
定員：30 組
料金：無料

ゴックン期から始める 離乳食セミナー



食育指導や実際に離乳食の具材の大きさや硬さの体験を行います。
4月 20 日 (火)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
対象：マタニティ～8 カ月の子どもと保護者
定員：30 組
料金：無料

わくわくサイエンス 「ハーブティーで色水遊びをしよう」



ハーブティーの色の変化を見て、酸性・アルカリ性について学びましょう。
4月 16 日 (日)
午前 11 時～正午
対象：小中学生 (小学 2 年生以下は保護者同伴)
定員：15 人
料金：200 円

3月 26 日 (日) から募集開始

申込方法：窓口・電話・インターネット (一部除く)

受付時間：午前 9 時～午後 8 時 (窓口・電話) / 午後 1 時～ (インターネット)

問合せ：TEL03-3852-1431

各講座のイメージ画像右をご確認ください。

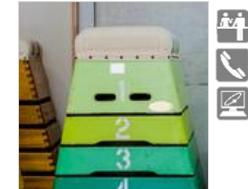


インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 電子申請・各種予約を選択 → 生涯学習施設・スポーツ施設の講座予約システムを選択
→ 「講座予約システム」のページ (外部サイトリンク) を選択 → ログイン画面が表示されます (未登録の方もご予約できます)。

今月の講座

ちびっこ体操 (全 5 回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
5月 9 日～6月 6 日 (火)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
対象：4 歳～就学前の子ども
定員：40 人
料金：2,050 円

ママリズムピクス (ひよこ組) (全 8 回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5月 8 日～7月 3 日 (月)
(6月 12 日除く)
午前 11 時 30 分～午後 0 時 30 分
対象：3 カ月～10 カ月の子どもと母親
定員：20 組
料金：4,960 円

ママリズムピクス (こっこ組) (全 8 回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。
5月 8 日～7月 3 日 (月)
(6月 12 日除く)
午前 10 時 15 分～11 時 15 分
対象：10 カ月～2 歳未満の子どもと母親
定員：20 組
料金：4,960 円

大人の農業体験教室 「はじめての春夏野菜作り」



種まきから収穫までを学ぶ、本格農業体験講座。
5月 7 日、6月 4 日、7月 2 日、8月 6 日 (日)
午前 10 時～11 時
対象：16 歳以上
定員：10 人
料金：1,040 円

カフェテラス絵描き 「ピブリオバトル」



おしゃれな喫茶店の一角をお借りして、ピブリオバトルを行います。
4月 15 日 (土)
午後 3 時～4 時
対象：どなたでも
定員：10 人
料金：450 円 (ドリンク代)
料金：無料

NTT ドコモの 「らくらくスマートホン教室」



貸出用スマートホンを使って基本的な操作を学びましょう。
※アプリは扱いません。
4月 13 日 (木)
午前 10 時～正午
対象：おおむね 60 歳以上
定員：20 人
料金：無料

インドカレー店 BINITA で 「ナン焼きグランプリ」に挑戦



持ち寄った具材でオリジナル・ナンを作ります。
4月 8 日 (土)
午後 3 時～4 時 30 分
対象：4 歳～小学生の子どもと保護者
定員：10 組 (1 組 3 人まで)
料金：1,400 円
(3 人は追加料金)

はつらつ体操



イスに座ったままできる筋トレ・脳トレを無理なく行いましょう。
4月 5 日・19 日 (水)
午後 1 時 30 分～3 時
対象：65 歳以上の方
定員：各 25 人
料金：無料

こども体操 1 日体験



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
4月 25 日 (火)
午後 4 時 40 分～5 時 40 分
対象：小学 1～4 年生
定員：30 人
料金：410 円

ちびっこ体操 1 日体験



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。
4月 25 日 (火)
午後 3 時 30 分～4 時 30 分
対象：4 歳～就学前の子ども
定員：40 人
料金：410 円

すくすくベビーマッサージ (あんよ集中マッサージ)



オイルを使ったマッサージを行い、子どもの免疫システムの向上を図ります。
5月 9 日 (火)
午前 10 時 30 分～正午
対象：3 カ月～1 歳未満の子ども
定員：10 組
料金：1,020 円

すくすくベビーマッサージ (からだ全身マッサージ)



オイルを使ったマッサージを行い、子どもの免疫システムの向上を図ります。
4月 25 日 (火)
午前 10 時 30 分～正午
対象：3 カ月～1 歳未満の子ども
定員：10 組
料金：1,020 円