

今月の講座

ちびっこ体操
(全6回)



器械体操やリレーなどで
楽しく運動をしましょう。
6月13日～7月18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：2,460円

筆ペン字上達講座
(全6回)



筆ペン習字の技術・知識を
丁寧な個人指導で学ぶこ
とができます。
6月9日～7月14日(金)
午後7時～8時30分
対象：16歳以上
定員：15人
料金：2,520円

目覚める脳と体 ゆったり体操
'フェルデン' (全6回)



自分の楽な姿勢・質の良い
動き方を学び、若々しい健
康づくりをしましょう。
6月7日～7月19日(水)
(6月28日除く)
午後3時30分～5時
対象：16歳以上
定員：25人
料金：3,570円

わいわいエアロピクス
B (全7回)



軽快な音楽とともに運動
不足を解消しましょう。
6月7日～7月19日(水)
午前10時50分～正午
対象：16歳以上
定員：25人
料金：3,570円

粘土で作るお菓子な
スイーツデコレーション



粘土を使って、かわいい小
物に素敵なスイーツをデ
コレーションしましょう。
5月27日(土)
午前10時～11時
対象：小学生から大人まで
※小学2年生以下は保護者同伴
定員：20人
料金：1,000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。
6月13日(火)
午前10時30分～正午
対象：3ヶ月～1歳未満の
子どもと母親
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。
5月23日(火)
午前10時30分～正午
対象：3ヶ月～1歳未満の
子どもと母親
定員：10組
料金：1,020円

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。
5月3日・17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

親子で楽しむ知育
'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。
6月16日～7月14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人申込みは3,700円)

こども体操
(全6回)



器械体操やリレーなどで
楽しく運動をしましょう。
6月13日～7月18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：5,490円

フライデー H I P H O P
レッスンB (全9回)



楽しく踊れるダンスチー
ムを作りましょう。
6月2日～7月28日(金)
午後5時～6時
対象：小中学生
定員：30人
料金：5,490円

フライデー H I P H O P
レッスンA (全9回)



楽しく踊れるダンスチー
ムを作りましょう。
6月2日～7月28日(金)
午後4時～5時
対象：5歳～小学生
定員：30人
料金：5,490円

絵本に出会う小さな旅
'表参道'



絵本にまつわるギャラリ
ーや書店などを巡り、希望
者は喫茶店でその日の感
想を語らいましょう。
5月28日(日)
午前11時～正午
対象：16歳以上
(子ども同伴可)
定員：10人
料金：310円

わくわくサイエンス
'光るスライムをつくろう'



暗い所で光るスライムを
作ります。光の不思議を一
緒に学びましょう。
5月28日(日)
午前11時～正午
対象：小中学生
定員：15人
料金：200円

4月26日(水)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)。

わいわいエアロピクス
A (全7回)



軽快な音楽とともに運動
不足を解消しましょう。
6月7日～7月19日(水)
(6月12日、
7月10日・17日除く)
午前9時30分～10時40分
対象：16歳以上
定員：25人
料金：3,570円

ハルシーエクササイズ
(全6回)



音楽に合わせて日頃の運
動不足を解消しましょう。
6月5日～7月31日(月)
(6月12日、
7月10日・17日除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上
定員：50人
料金：3,060円

ストレッチヒルズ体操
(全6回)



無理なく身体を動かし、日
頃の運動不足を解消。
6月5日～7月31日(月)
(6月12日、
7月10日・17日除く)
午後3時30分～4時50分
対象：おおむね50歳以上
定員：50人
料金：3,000円

パーソナルカラー
'センスアップ 色と形'(全3回)



色彩の基本を学びながら、
自分に似合う色を探しま
しょう。
6月3日・10日・17日(土)
午後1時～3時30分
対象：16歳以上の女性
定員：10人
料金：3,000円