

# 今月の講座

## 子ども向け英会話 夏休みスペシャル B (全2回)



「恐竜」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。  
8月7日(月)・8日(火)  
午前11時30分～午後0時20分  
対象：小学生  
定員：10人  
料金：1,600円

## 子ども向け英会話 夏休みスペシャル A (全2回)



「恐竜」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。  
8月7日(月)・8日(火)  
午前10時30分～11時20分  
対象：3歳～就学前の子ども  
(保護者同伴可)  
定員：10人  
料金：1,600円

## ヘルシーエクササイズ (全8回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。  
8月7日～10月23日(月)  
(8月14日、9月11日・  
18日、10月9日除く)  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上  
定員：50人  
料金：各1,000円

## 商店街でお店を開こう 中小企業診断士が教えます



講義とグループワークで開業に必要なことを学びます。商店主から実際にお話も聞けます。  
8月6日・20日・27日(日)  
午後1時～4時  
対象：おおむね65歳以上  
定員：各10人  
料金：各1,000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。  
7月25日(火)  
午前10時30分～正午  
対象：3ヵ月～1歳未満の  
子どもと母親  
定員：10組  
料金：1,020円

## 親子で楽しむ スイーツデコレーション



紙粘土を使って親子で夏らしいクマちゃんかき氷の貯金箱を作ります。  
7月22日(土)  
午前10時～11時45分  
対象：小学生と保護者  
定員：20組(1組3人まで)  
料金：1,500円  
(3人は追加料金)

## 野村疊店とお仕事体験 「ミニミニ疊づくり」



糸と針を使わずに、ミニサイズの疊を作ります。  
7月15日(土)  
午後1時30分～午後1時30分～2時/午後2時～2時30分/午後2時30分～3時/午後3時～3時30分/午後3時30分～4時  
対象：4歳～小学生  
(小学2年生以下は保護者同伴)  
定員：各5人 料金：無料

## 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。  
7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

## ママリズムピクス(ひよ組) 体験(全2回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
8月28日、9月4日(月)  
午前11時30分～午後0時30分  
対象：3ヵ月～10ヵ月の  
子どもと母親  
定員：20組  
料金：1,240円

## ママリズムピクス(こっこ組) 体験(全2回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
8月28日、9月4日(月)  
午前10時15分～11時15分  
対象：10ヵ月～2歳未満の  
子どもと母親  
定員：20組  
料金：1,240円

## ストレッチトリズム体操 (全7回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。  
8月21日～10月23日(月)  
(9月11日・18日、  
10月9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：3,570円

## ひとりでやってみよう！ 「3歳の器械体操」(全3回)



器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。  
8月20日(日)・  
21日(月)・22日(火)  
午前10時30分～11時30分  
対象：3歳の子ども  
定員：25人  
料金：2,280円

## 合唱を楽しむ アンサンブルサークル体験(全3回)



登録団体「アンサンブルジエニー」によるサークル体験講座です。  
7月27日～8月10日(木)  
(8月16日除く)  
午後3時30分～5時30分  
対象：16歳以上の女性  
定員：20人  
料金：200円

## わいわいエアロビクス夏 (全5回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
7月26日～8月30日(水)  
(7月26日～27日(木)  
のいずれか1日)  
午前10時～11時10分  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：2,550円

## ヘアサロンBAGUS お仕事体験 「ヘアアレンジヒロッド巻き」



美容室を貸し切り、ロッド巻きでパーマ練習。  
7月26日(水)、27日(木)  
のいずれか1日  
午前9時～10時30分  
対象：5歳～小学6年生  
(小学3年生以下は保護者同伴)  
定員：各8人  
料金：各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。  
8月8日(火)  
午前10時30分～正午  
対象：3ヵ月～1歳未満の  
子どもと母親  
定員：10組  
料金：1,020円

## 6月26日(月)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：TEL 03-3852-1431

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)。

## フライデー HIPHOP レッスン B(全6回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
8月4日～9月22日(金)  
(8月11日、9月1日除く)  
午後5時～6時  
対象：小中学生  
定員：30人  
料金：3,660円

## フライデー HIPHOP レッスン A(全6回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
8月4日～9月22日(金)  
(8月11日、9月1日除く)  
午後3時55分～4時55分  
対象：5歳～小学生  
定員：30人  
料金：3,660円

## 目覚める脳と体 ゆったり体操 「フルデン」(全7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。  
8月2日～9月20日(水)  
(8月23日除く)  
午後3時30分～5時  
対象：16歳以上  
定員：35人  
料金：5,880円  
(保護者4,000円)

## わくわくサイエンス 「チームラボで未来科学に触れよう」



未来の遊園地チームラボで、不思議な科学体験。ロッテ工場見学もあります。  
7月28日(金)  
午前8時20分～午後6時  
対象：小中学生  
定員：45人  
料金：3,900円  
(保護者4,000円)