

# 今月の講座

## ふれあいまつりで ビブリオバトル 探検編



やよい図書館にある本の中から発表する本を選び、発表形式のビブリオバトルを行います。  
11/11 (土)  
午後 3 時～5 時  
対象：どなたでも  
定員：5 人  
料金：無料

## ふれあいまつりで ビブリオバトル 入門編



おすすめ本を1冊持ってきて、発表形式のビブリオバトルを行います。  
11/11 (土)  
午後 3 時～4 時  
対象：どなたでも  
定員：5 人  
料金：無料

## 笑いのたえない女声合唱団の 体験講座（全2回）



登録団体「リーベフラウエンコール」によるサークル体験講座。  
11/7・14 (火)  
午前 10 時～正午  
対象：16 歳以上の女性  
定員：20 人  
料金：200 円

## 仮装フェスと 11 中学校 マーチングバンドパレード



仮装してマーチングバンドと一緒にパレードしましょう。  
11/4 (土)  
午後 1 時～3 時  
対象：4 歳～高校生  
(小学 2 年生以下は保護者同伴)  
定員：100 人  
料金：無料

## ちびっこ体操 (全9回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
10/24～12/19 (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：3,690 円

## かくわくサイエンス 「バスボムを作ろう」



重曹とクエン酸で大玉のバスボムを作ろう。  
10/22 (日)  
午前 10 時～11 時  
対象：小中学生  
(小学 2 年生以下は保護者同伴)  
定員：16 人  
料金：200 円

## インドカレー店 BINITA で 「ハロウィン・ナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材でオリジナルのナンを作ろう。  
10/14 (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：1,300 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。  
10/4・18 (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。  
11/17～12/15 (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 3,700 円)

## 筆ペン字上達講座 (全 6 回)



筆ペン習字の技術・知識を丁寧に学べます。講師による個人指導です。  
11/17～12/22 (金)  
午後 7 時～8 時 30 分  
対象：16 歳以上  
定員：15 人  
料金：2,520 円

## 初めてでもできる楽しい フラワーアレンジメント



登録団体「フラワーシー」によるサークル体験講座。  
10/24・31、11/14・21・28 (火) (複数回参加可)  
午前 10 時～正午  
対象：16 歳以上 (子連れ可)  
定員：各 10 人  
料金：下記のいずれか選択各 2,600 円 (生花)  
各 4,300 円 (プリザーブド)

## 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、子どもの免疫力の向上を図ります。  
11/14 日 (火)  
午前 10 時 30 分～正午  
対象：3 カ月～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。  
10/24 日 (火)  
午前 10 時 30 分～正午  
対象：3 カ月～1 歳未満の子どもと母親  
定員：10 組  
料金：1,020 円

## こども体操 (全 9 回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
10/24～12/19 (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：3,690 円

## わいわいエアロビクス B (全 8 回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
11/1～12/20 (水)  
午前 10 時 50 分～正午  
対象：16 歳以上  
定員：25 人  
料金：4,080 円

## わいわいエアロビクス A (全 8 回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
11/1～12/20 (水)  
午前 9 時 30 分～10 時 40 分  
対象：16 歳以上  
定員：25 人  
料金：4,080 円

## ヘルシーエクササイズ (全 7 回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。  
10/30～12/25 (月)  
(11/13、12/11 除く)  
午前 10 時～11 時 30 分  
対象：16 歳以上  
定員：50 人  
料金：3,570 円

## ストレッチアンドリズム体操 (全 7 回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。  
10/30～12/25 (月)  
(11/13、12/11 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

## 9月 26 日 (火) 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。

窓口

電話

インターネット

### 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）。