

# 今月の講座

## こども体操 (全8回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
1/16～3/13 (火)  
(2/13除く)  
午後4時40分～5時40分  
対象：小学1～4年生  
定員：30人  
料金：3,280円

## ちひっこ体操 (全8回)



器械体操やリレーなどで楽しく運動をしましょう。  
1/16～3/13 (火)  
(2/13除く)  
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：3,280円

## 中国語入門編 第4期 (全9回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。  
1/15～3/26 (月)  
(2/12、3/12除く)  
午後7時～8時  
対象：16歳以上  
(中国文字の読める方)  
定員：20人  
料金：6,750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。  
1/15～3/19 (月)  
(2/12、3/12除く)  
午前10時～11時30分  
対象：16歳以上  
定員：50人  
料金：4,080円

## 花屋 理美フラワースタジオとクリスマスキャンドルアレンジ



お花屋さんが教える、かわいいクリスマスアレンジを一緒に作ります。  
12/16 (土)  
午後1時～2時  
対象：小学生（保護者同伴可）  
定員：15人  
料金：800円

## 年末大掃除のコツはプロに聞け



お掃除のプロが教える今すぐ使える掃除術を学びます。  
12/14 (木)  
午前11時～正午  
対象：16歳以上  
定員：30人  
料金：無料

## インドカレー店 BINITA で「クリスマスナン」づくりに挑戦



持ち寄った具材と生クリームでデコレーション。  
12/9 (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人以上追加料金)

## 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。  
12/6・20 (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

## アクティブラーニング・アナウンサー体験 (全6回)



今より気持ちが伝わる「話し方」にチャレンジ♪  
1/20～3/31 (土)  
(1/27、2/10・24、3/10・24除く)  
午後2時～3時30分  
対象：小学3年生以上  
定員：15人  
料金：6,000円

## 韓国語初級編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。  
1/20～3/24 (土)  
午前11時20分～午後0時20分  
対象：16歳以上  
(ハングル文字の読める方)  
定員：20人  
料金：7,500円

## 韓国語入門編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。  
1/20～3/24 (土)  
午前10時～11時  
対象：16歳以上  
(ハングル文字の読める方)  
定員：20人  
料金：7,500円

## 韓国語中級編 第4期 (全10回)



第1期からの継続講座。実践的日常会話を学びます。  
1/16～3/27 (火)  
(2/13除く)  
午後7時～8時30分  
対象：16歳以上  
定員：20人  
料金：7,500円

## 目覚める脳と体 ゆつたり体操「フェルデン」(全9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。  
1/10～3/14 (水)  
(3/21除く)  
A) 午前9時30分～10時40分  
B) 午後3時30分～5時  
対象：16歳以上  
定員：35人  
料金：7,560円

## わいわいエアロビクスA・B (全11回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
1/10～3/28 (水)  
(3/21除く)  
A) 午前9時30分～10時40分  
B) 午後1時40分～2時40分  
対象：3歳の子ども  
定員：25人  
料金：各2,280円

## ひとりでやってみよう「3歳の器械体操」(全3回)



## わくわくサイエンス「オリジナルスノードームを作ろう」



科学反応を利用した人口イクラを雪に見立てて、自分だけのドームを作ろう。  
12/17 (日)  
午前10時30分～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：300円

## 11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：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）。

## ストレッチリズム体操 (全8回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。  
1/15～3/19 (月)  
(2/12、3/12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：4,080円

## ママリズムピクス体験 (ひとつ組)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
1/15 (月)  
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：620円

## ママリズムピクス体験 (ひとつ組)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
1/12～3/2 (金)  
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：620円  
(3人は5,920円)

## 親子で楽しく知育「体操deあそぼ」(全8回)



マット運動やかけっこで基礎運動能力を養います。  
1/12～3/2 (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：4,960円  
(3人は5,920円)