

今月の講座

親子でやってみよう 知育・体操（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。
4/20～5/25（金）
(5/4 除く)
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：3,600円
(3人は4,200円)

韓国語中級編 第1期 (全10回)



平成30年度「韓国語中級編」第1期。実践的日常会話を学びます。
4/17～6/26（火）
(5/1 除く)
午後7時～8時30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

韓国語初級編 第1期 (全10回)



平成30年度「韓国語初級編」第1期。オリジナル教材で学びます。
4/14～6/30（土）
(4/28、5/5 除く)
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1期 (全10回)



平成30年度「韓国語入門編」第1期。オリジナル教材で学びます。
4/14～6/30（土）
(4/28、5/5 除く)
午前10時～11時
対象：16歳以上
定員：20人
料金：7,500円

ヘルシーエクササイズ (全13回)



音楽に合わせて日頃の運動不足を解消しましょう。
4/2～7/30（月）
(4/9・30、6/11、7/9・16 除く)
午前10時～11時30分
対象：16歳以上
定員：50人
料金：6,630円

こども英語で イースターパーティー B (全13回)



「イースター」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
4/2（月）
午前11時30分～午後0時20分
対象：小学生
(保護者同伴可)
定員：10人
料金：800円

こども英語で イースターパーティー A (全13回)



「イースター」をテーマに楽しく英語を勉強しましょう。
4/2（月）
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：25人
料金：800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。
3/7（水）
午後1時30分～3時
対象：65歳以上の方
定員：25人
料金：無料

2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）。

今月の講座

フライデー HIPHOP レッスン B (全11回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
4/6～6/29（金）
(5/4、6/1 除く)
午後5時～6時
対象：小中学生
定員：30人
料金：6,710円

フライデー HIPHOP レッスン A (全11回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。
4/6～6/29（金）
(5/4、6/1 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：6,710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。
4/2～7/30（月）
(4/9・30、6/11、7/9・16 除く)
午後3時30分～4時50分
対象：16歳以上
定員：35人
料金：5,880円

ストレッチヒグム体操 (全13回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。
4/2～7/30（月）
(4/9・30、6/11、7/9・16 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：6,630円

わいわいエアロビクス 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。
4/11～5/30（水）
(5/2 除く)
午前10時50分～正午
対象：16歳以上
定員：25人
料金：3,570円

わいわいエアロビクス 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。
4/11～5/30（水）
(5/2 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

すくすくベビーマッサージ



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。
4/10（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

中国語入門編 第1期 (全9回)



ゼロから始める中国語講座。オリジナル教材で学びます。
4/16～6/25（月）
(4/30、6/11 除く)
午後7時～8時
対象：16歳以上
定員：20人
料金：6,750円