

# 今月の講座

## 韓国語入門編 第4期 (全9回)



第3期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。  
1/19～3/23 (土)  
(2/9 除く)  
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：6,750円

## ストレッチとリズム体操 (全8回)



無理なく身体を動かし、日頃の運動不足を解消。  
1/21～3/25 (月)  
(2/11、3/11 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：4,080円

## こども体操 B (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。  
1/22～3/19 (火)  
(2/12 除く)  
午後4時40分～5時40分  
対象：小学1～4年生  
定員：40人  
料金：3,280円

## 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。  
1/18～2/22 (金)  
(2/1 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)

## 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。  
1/21～3/25 (月)  
(2/11、3/11 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

## こども体操 A (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。  
1/22～3/19 (火)  
(2/12 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

## わいわいエアロビクス B (全10回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
1/16～3/20 (水)  
午前10時50分～正午  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：5,100円

## ママリズムピクス (全6回)



リズム体操を通して、産後の体を引き締めましょう。  
1/21～3/4 (月)  
(2/11 除く)  
午前10時30分～11時30分  
対象：5ヵ月～1歳の子どもと母親  
定員：20組  
料金：3,720円

## 韓国語中級編 第4期 (全9回)



第3期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。  
1/22～3/26 (火)  
(2/12 除く)  
午後7時～8時30分  
対象：16歳以上  
(簡単な韓国語話ができる方)  
定員：20人  
料金：6,750円

## わいわいエアロビクス A (全10回)



軽快な音楽とともに運動不足を解消しましょう。  
1/16～3/20 (水)  
午前9時30分～10時40分  
対象：16歳以上  
定員：25人  
料金：5,100円

## 韓国語初級編 第4期 (全9回)



第3期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。  
1/19～3/23 (土)  
(2/9 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：6,750円

## 中国語入門編 第4期 (全8回)



第3期からの継続講座。オリジナル教材で学びます。  
1/21～3/25 (月)  
(2/11、3/11 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：6,000円

## ビーズステッチで手作り小物教室



ビーズを使ってハンドメイドの小物作りに挑戦しましょう。  
12/13・1/10・24 (木)  
午後1時30分～3時30分  
対象：16歳以上  
定員：各10人  
料金：各1,500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。  
1/8 (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

## ひとりやってみよう 「3歳の器械体操」(全3回)



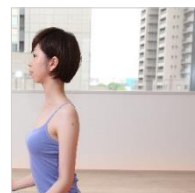
器械体操を通して、バランス感覚・柔軟性を培い、また、自立心を養います。  
1/12(土)・13(日)・14(月祝)  
午後2時～3時  
対象：3歳の子ども  
定員：25人  
料金：2,280円

## インドカレー店 BINITA で 「クリスマスナン」うぐりに挑戦



持ち寄った具材と生クリームでデコレーション。  
12/8 (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)

## 目覚める脳と体 ゆったり体操 「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。  
1/9～3/20 (水)  
(1/23、2/27、除く)  
午後3時30分～4時40分  
対象：16歳以上  
定員：35人  
料金：7,560円

## フライデー HIPHOP レッスン B (全10回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
1/11～3/29 (金)  
(2/1、3/1 除く)  
午後5時～6時  
対象：小中学生  
定員：30人  
料金：6,100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。  
12/3 (月)  
午前11時～正午  
対象：16歳以上  
定員：30人  
料金：無料

## 声を出してよむ古典 源氏物語・紫の上



源氏物語を学びながら、実際に原文を声に出してよんでみましょう。  
12/19 (水)  
午後2時～4時  
対象：16歳以上  
定員：20人  
料金：無料

## フライデー HIPHOP レッスン A (全10回)



楽しく踊れるダンスチームを作りましょう。  
1/11～3/29 (金)  
(2/1、3/1 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：6,100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。  
12/5・19 (水)  
午後1時30分～3時  
対象：65歳以上  
定員：25人  
料金：無料

## 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ドア飾りを一緒に作ります。  
12/15 (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

## 基礎から学ぶ空手教室 (全3回)



韓空手同好会の体験講座です。空手を通じて心と体を鍛えましょう。  
1/11～25 (金)  
午後6時30分～7時30分  
対象：5歳～小学生  
定員：20人  
料金：30円

11月26日(月)から募集開始 ★こどもお仕事まわりの募集詳細はP8・9へ

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

申込方法：窓口・電話・インターネット(一部除く)

※各講座の詳細については、中央本町地域学習センターまで