

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

ストレッチヒルズム体操
(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

子ども体操 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

子ども体操 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

わいわいエアロピクス
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ヶ月～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
(簡単な韓国語会話ができる方)
定員：20人
料金：6,750円

わいわいエアロピクス
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

ピーズステッチで手作り小物教室



ピ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
(3人以上追加料金)

インドカレー店 BINITA で
「クリスマスナン」づくりに挑戦



持ち寄った道具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：各1,400円
(3人以上追加料金)

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

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

目覚める脳と体 ゆったり体操
「フェルデン」 (全9回)



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ヶ月～1歳未満の子どもと母親
定員：10組
料金：7,560円

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

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 ★子どもお仕事まつりの募集詳細は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

※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