



学びで絆を
強めてみませんか

近所deまなびナビ

生涯学習施設・スポーツ施設の講座

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一定のご協力をいただいたうえで開館(園)しています。掲載講座は対策を講じて開催予定ですが、状況によっては中止・延期になる場合があります。最新情報は各施設へお問い合わせください。

講座の予約はインターネット(講座予約システム)からもできます

講座の予約はインターネットからも可能です(一部例外あり)。また、掲載されているほかにも各種講座などを開催しています。くわしくは区のホームページ、または各施設で配布するチラシなどをご覧ください。お問い合わせください。

近所deまなびナビ

！ 講座の申し込み共通事項

受け付け開始日=2月26日(土) 受付時間=午前9時~午後8時

※インターネット申し込みは、24時間受け付け(受け付け開始日は午後1時から)

※庁舎ホール(平日のみ)・平野運動場は、午前9時~午後5時受け付け

受け付け開始日の午前9時~午後1時は講座の開催施設のみで受け付け

【対象(◆マーク)】特に記載がない講座の対象は、「16歳以上の方」

【定員】往復ハガキ申し込みは抽選。事前申し込みは、講座により先着順または抽選

【費用】費用は合計金額(保険料・教材費などを含む)。70歳以上の方・障がいのある方は費用が割引となる講座あり(支払い時に証明書を提示)。支払い方法は申し込み時に確認

【申込】事前…電話・窓口またはインターネットで事前申し込み(一部ネット不可の場合あり)

当日…当日直接会場で申し込み

【印】…開催施設へ往復ハガキの郵送による申し込み(住所・氏名(フリガナ)・生年月日(年齢)・電話番号、講座名(希望コース名)を記入 ※返信面にも宛名を記入)

※マークの下の日付必着。1人1通(親子講座に限り、親子の氏名(フリガナ)・性別・生年月日を記入。きょうだいで申し込みをする場合は、全員分記載)

【持ち物など(申し込み方法欄に記載)】持…運動着・運動靴持参(プールは水着・水泳帽子持参)/用…用具貸し出しあり

■ 講座の参加上の注意

- ・中学生以下の方が午後6時以降に参加する場合は、原則保護者の同伴が必要
- ・妊娠中の方はスポーツ系の講座への参加不可
- ・高血圧・心疾患の方はプールで開催する講座への参加不可

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
----------	----	----	----	--------

生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730

11	医療専門講座 注目の腸内細菌短鎖脂肪酸の驚きの働き	4/24(日) 午前10時~正午	50人	800円	事前 先着
12	仏像の姿からみる 仏教思想の世界	4/30(土) 午前10時~11時30分	60人	800円	
13	★日本経済入門2022 経済成長を考える(3日制)	4/2(土)・9(土)・30(土) 午後2時~4時	50人	2,000円	3/18必着

★マークの講座のハガキ申し込みの宛名は「生涯学習センター あだち区民大学塾事務局」。問い合わせ先は☎5813-3759(平日、午後1時~5時)

伊興地域学習センター 〒121-0823 伊興2-4-22 ☎3857-6537

1	子どもバレエサークル体験 A・B(2日制) ◆A:4歳~小学1年生 ◆B:小学2~3年生	3/18(金)・25(金) A:午後3時40分~4時40分 B:午後4時40分~5時50分	各10人	20円	事前 先着
2	親子で仕込む 簡単手作りみそ ◆小学生と保護者	3/19(土) 午前9時30分~正午	10組	2,600円	事前 先着 [ネット不可]
3	はじめての太極拳(11日制)	4/5~7/12の毎週火曜日(4/26、5/3、6/7、7/5を除く) 午前9時15分~10時30分	20人	4,950円	事前 先着
4	シェイプアップエクササイズ(10日制)	4/6~6/29の毎週水曜日(4/27、5/4、6/8を除く) 午前10時~11時30分	55人	4,700円	
5	いきいき体操(10日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/6~6/29の毎週水曜日(4/27、5/4、6/8を除く) 午後1時30分~3時	55人	4,700円	
6	親子の癒やし時間 ベビーマッサージ ◆2カ月~1歳未満の子どもと保護者	4/7(木)・19(火) 午前10時30分~11時45分	各6組	1回 1,100円	
7	はじめての ストレッチボール体験会	4/14(木) 午後1時15分~2時15分	20人	560円	

梅田地域学習センター 〒123-0851 梅田7-33-1(エル・ソフィア内) ☎3880-5322

1	梅田寄席 林家たけ平・林家まめ平 ◆小学生以上の方	3/10(木) 午後7時~8時30分	50人	1,000円	当日
2	田辺薬局管理栄養士が教える! 災害時お役立ちクッキング	3/26(土) 午前10時30分~午後0時30分	20人	1,500円	事前 先着
3	わくわくサイエンス カラフルスライムを作ろう ◆小学生	3/27(日) 午前10時~11時	15人	150円	
4	からだ元気体操(7日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/5~5/24の毎週火曜日(5/3を除く) 午後1時15分~2時45分 午後3時~4時30分	各30人	4,200円	
5	初心者HIPHOPダンス(7日制) ◆小・中学生	4/7~5/26の毎週木曜日(5/5を除く) 午後4時~5時	25人	4,620円	
6	気功(11日制)	4/8~6/24の毎週金曜日(4/29を除く) 午前10時~11時	35人	5,500円	事前 先着
7	わいわいエアロビクス(6日制)	4/9~5/21の毎週土曜日(4/30を除く) 午前9時30分~10時40分	30人	3,600円	
8	Lコンサート バイオリン・ピアノ・朗読で紡ぐ 懐かしの音楽 春便り ◆どなたでも	4/9(土) 午後7時~8時30分	80人	1,000円	
9	こどもリトミックA~C(8日制) ◆A:4カ月~1歳未満の子どもと保護者 ◆B:1歳の子どもの保護者 ◆C:2~3歳の子どもの保護者	4/11~7/25の第2・4月曜日 A:午前9時40分~10時20分 B:午前10時30分~11時10分 C:午前11時20分~正午	各15組	6,000円	
10	看護師が教える ベビーマッサージ ◆3カ月~1歳未満の子どもと母親	4/12(火) 午前10時30分~11時30分	10組	1,510円	
11	ふんわり香る アロマの ロールオンコロン作り ◆16歳以上の女性	4/26(火) 午後7時~8時	15人	1,710円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
----------	----	----	----	--------

生涯学習センター 〒120-0034 千住5-13-5(学びピア21内) ☎5813-3730

1	脳の命令で動く! 「脳電義手」の技術と可能性	3/21(祝) 午後2時~3時30分	40人	500円	事前 先着
2	初心者パソコン教室 インターネット検索の基本 ◆文字入力ができる おおむね60歳以上の方	3/25(金) 午後1時~2時	10人	650円	
3	初心者パソコン教室 Windowsの基本アプリ活用術 ◆文字入力ができる おおむね60歳以上の方	3/25(金) 午後3時~4時	10人	650円	
4	はじめての飼育 ダンゴムシ ◆小学生以下の方と保護者	3/28(月) 午前10時30分~正午	10組	20円	
5	春休みスペシャル! のびのびなまがくん広場A~C A:キラキラぶんちんづくり B:牛乳パックぶんぶんこまづくり C:ストローゆみやづくり ◆5歳~小学生 (小学3年生以下の方は保護者同伴)	A:3/28(月) B:3/29(火) C:3/30(水) 午後1時~1時45分 午後2時30分~3時15分	各10人	無料	
6	シニアによるシニアのためのタブレット教室(4日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/5(火)・13(水)・20(水)・27(水) 午後1時~4時	10人	8,600円	
7	対面・オンライン ゼロからはじめる韓国語(12日制) ◆韓国語を初めて学ぶ方	4/5~6/28の毎週火曜日(5/3を除く) 午後7時~8時30分	対面:15人 オンライン:5人	7,870円	
8	英語が話せなくても大丈夫! 実践英語入門(21日制) ◆中学校卒業程度の英語力がある16歳以上の方	4/8~9/23の毎週金曜日(7/15・22・29、8/26を除く) 午後7時~8時30分	28人	16,850円	
9	新たな生態系の成立へ 新島の誕生から変わる西之島	4/9(土) 午前10時30分~正午	30人	800円	
10	日本の城と千住との縁 新視点でみる歴史の魅力(4日制)	4/14~5/12の毎週木曜日(5/5を除く) 午後1時30分~3時	40人	2,400円	

「あだちはじめてえほん」の引き換えはお済みですか

■対象=1歳6カ月児健診受診対象の子どもの保護者 ※健診の通知に引換券を同封 ■内容=5冊の絵本の中から1冊をプレゼント ■引き換え期間=受診指定期間から1年間 ※引き換え場所など、くわしくは区のホームページをご覧ください。 ■問先=中央図書館 読書活動推進係 ☎5813-3745

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
興本地域学習センター 〒123-0844 興野1-18-38 ☎3889-0370				
1 知って、楽しく吹いてみよう 横笛ファイブ体験	3/18(金) 午前9時45分～10時30分	6人	2,530円	事前 先着
2 オンラインでも参加できる ハンディキャップヨガ体験 ◆どなたでも	3/19(土) 午前10時45分～正午	10人	1,000円	
3 誰でも簡単 筆文字アートで 「おめでとう」を伝えよう	3/26(土) 午後2時～3時30分	10人	1,900円	
4 あれっと思うことが増えた方に 大人の音楽脳トレ(3日制) ◆おおむね50歳以上の方	4/1(金)・8(金)・15(金) 午前10時45分～11時45分	20人	1,650円	
5 強い心身を作ろう 「空手教室」(8日制) ◆小学生以上の方	4/1～5/27の毎週金曜日 (4/29を除く) 午後6時15分～7時15分	18人	5,300円	
6 助産師さんによる 「心地よい抱っこ」 抱っこ紐のお話」A・B ◆A:妊娠中～4カ月の子どもと保護者 ◆B:5カ月～1歳の子どもと保護者	4/3(日) A:午前10時～10時45分 B:午前11時15分～正午	各 5組	900円	
7 赤ちゃんの発達を助ける 親子で楽しいふれあい遊び A・B ◆A:2～5カ月の子どもと保護者 ◆B:6カ月～1歳の子どもと保護者	4/3(日) A:午後1時～1時45分 B:午後2時15分～3時	各 5組	900円	
8 癒やしのヨガ(12日制)	4/5～6/28の毎週火曜日 (5/3を除く) 午後3時30分～4時40分	40人	6,720円	
9 みんなで楽しく 子どもクラシックバレエ教室 A・B(4日制) ◆A:3歳～就学前の子ども ◆B:小学生	4/7～28の毎週木曜日 A:午後4時～4時45分 B:午後5時～5時45分	各 15人	3,560円	
10 パパの赤ちゃん抱っこダンス ◆首が据わった3カ月～抱っこ 可能な2歳の子どもと保護者	4/10(日)・24(日) 午前10時30分～11時30分	各 5組	1回 900円	
11 夜のピアノ教室「初級編」 (8日制)	4/11～6/27の毎週月曜日 (4/18,5/2・16,6/20を除く) 午後8時～9時	10人	9,680円	
12 文字と心を整える写経体験 (2日制)	4/15(金)・22(金) 午後1時30分～3時	10人	1,720円	
13 英語大好キッズになろう! 「幼児編」A・B(6日制) ◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもと保護者	4/25,5/9・23・30,6/13・27 いずれも月曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各 12組	4,850円	
江南コミュニティ図書館 〒120-0046 小台2-4-18 ☎3913-0460 ※募集する講座はすべて電話、窓口のみの受け付けとなります。				
1 健康になる音読講座 名作を声に出して読んでみよう ◆おおむね60歳以上の方	3/24(木) 午前10時30分～11時30分	15人	無料	事前 先着
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
1 子どもトランポリンサークル 入部体験教室 ◆4～6歳の方	3/5(土) 午後0時30分～1時10分	5人	無料	事前 先着
2 子どもトランポリンサークル 入部体験教室 ◆6～8歳の方	3/12(土) 午後0時30分～1時10分	5人	無料	
3 子どもクラシックバレエ (3日制) ◆6歳～小学3年生の女性	4/1(金)・8(金)・22(金) 午後5時～6時	15人	2,010円	
4 身体を癒やして女子力UP ナイトピラティス(3日制) ◆16歳以上の女性	4/1(金)・8(金)・22(金) 午後7時～7時50分	15人	2,340円	
5 会場・オンライン同時開催 今日からできる薬膳講座	4/6(水) 午前10時～10時40分	各 20人	600円	
6 入門太極拳(10日制)	4/6～6/29の毎週水曜日 (4/13,5/4・25を除く) 午後0時20分～1時20分	14人	4,500円	
7 ヘルシーエクササイズ (5日制)	4/7～5/19の毎週木曜日 (4/14,5/5を除く) 午前10時～11時30分	30人	2,250円	
8 大人からはじめるピアノ 教室 初級・中級(10日制) ◆初級:16歳以上の方 ◆中級:両手でピアノが 弾ける16歳以上の方	4/7～6/30の毎週木曜日 (4/14,5/5・26を除く) 初級:午後6時45分～7時45分 中級:午後8時～9時	各 10人	11,880円	
9 春満喫ウォーキングと 桜の染め物体験・ 有機野菜ランチ	4/19(火) ※雨天時は4/22(金) 午前10時～午後2時30分	8人	2,300円	

講座名(◆対象)	日時	定員	費用	申し込み方法
江北地域学習センター 〒123-0872 江北3-39-4 ☎3890-4522				
10 みんなでたのしく! キッズダンス(5日制) ◆小学生	4/19～5/31の毎週火曜日 (5/3・24を除く) 午後4時～5時	15人	3,750円	事前 先着
11 英語大好キッズになろう A・B(6日制) ◆A:1歳6カ月以下の子どもと保護者 ◆B:1歳7カ月～3歳の子どもと保護者	4/21・28,5/12・19,6/9・23 いずれも木曜日 A:午前10時～10時50分 B:午前11時10分～正午	各 4組	4,860円	
12 みんなのポッチャ広場 ◆どなたでも (小学3年生以下の方は保護者同伴)	4/22(金) 午後3時30分～5時	15人	110円	
13 くつ選びのための足育あそび ◆あんよができる11カ月～ 2歳の子どもと母親	4/27(水) 午前9時50分～10時50分	4組	1,010円	
佐野地域学習センター 〒121-0053 佐野2-43-5 ☎3628-3273				
1 新体操サークル発表& 体験(2日制) ◆発表:どなたでも ◆体験:3～7歳の方	発表:3/6(日) 午後1時30分～2時40分 体験:3/11(金)・18(金) 午後3時20分～4時	発表: なし 体験: 10人	発表: 無料 体験: 20円	事前 先着
2 ゆるめてほっこり 親子でふれあいストレッチ ◆2カ月～1歳の子どもと母親	3/11(金) 午前10時30分～11時30分	8組	650円	
3 いつか来る災害に備えよう 中川周辺地区の地域防災講座	3/11(金) 午後1時30分～2時45分	16人	無料	
4 普通救命講習 ◆中学生以上の方	3/20(日) 午前9時～正午	10人	1,500円	
5 老いならのくらしとおかね 心豊かに高齢期を過ごすために	3/21(祝) 午前10時～11時30分	16人	無料	
6 しゅわしゅわお風呂を楽しもう バスボムとせっけん作り ◆5歳～小学生 (就学前の子どもは保護者同伴)	3/26(土) 午後1時30分～3時	18人	500円	
7 元気いきいき体操A・B (7日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/1～5/20の毎週金曜日 (4/29を除く) A:午前11時～午後0時30分 B:午後1時30分～3時	A:25人 B:40人	3,080円	
8 女性のためのヨガ(4日制) ◆16歳以上の女性	4/5～5/31の第1・3・5火曜日 (5/3を除く) 午後5時30分～6時30分 午後7時～8時	各 6人	2,240円	
鹿浜地域学習センター 〒123-0864 鹿浜6-8-1 ☎3857-6551				
1 ドキドキまなぼ「さわれる 水のボールをつくろう」 ◆小学生	3/27(日) 午前10時～正午	12人	350円	事前 先着
2 ドキドキまなぼ「ペット ボトル空気砲をつくろう」 ◆小学生	3/28(月) 午後2時～3時	15人	100円	
3 心も身体もすっきり太極拳 お試しレッスン	4/7(木) 午後1時30分～3時	25人	500円	
4 抱っこで親子ベビーダンス ◆首が据わった3カ月～ 1歳6カ月の子どもと保護者	4/8(金) 午前10時30分～11時30分	10組	820円	
5 しなやかな身体をつくる ベルビクストレッチ お試し	4/8(金)・15(金) 午前10時30分～11時30分	各 20人	1回 810円	
6 ジュニア体操 基礎体力編 (4日制) ◆小学生	4/8・15,5/6・13 いずれも金曜日 午後4時40分～5時40分	45人	1,800円	
7 いきいき健康体操 お試しレッスン ◆おおむね60歳以上の方	4/13(水) 午前10時～11時30分	30人	510円	
8 バランス能力アップ きつず トランポリン お試しレッスン ◆5歳～小学生	4/13(水) 午後4時～5時	24人	450円	
9 心も身体もすっきり太極拳 (8日制)	4/14～6/23の毎週木曜日 (4/21,5/5,6/2を除く) 午後1時30分～3時	25人	4,000円	
10 元気いっぱい キッズ体操 お試しレッスン ◆3歳～就学前の子ども	4/15(金) 午後3時30分～4時30分	15人	450円	
11 いきいき健康体操(4日制) ◆おおむね60歳以上の方	4/27～5/25の毎週水曜日 (5/4を除く) 午前10時～11時30分	30人	2,040円	

