

お申込みは、中央本町地域学習センター2階窓口または電話
03-3852-1431まで! ★ 3月1日(火)9:00~受付開始 ★

* 受付開始日の9:00~13:00は、講座の開催施設のみで受付いたします。

愛情いっぱいベビーマッサージA・B



オイルを使わず肌着の上から行う
マッサージです。ベビィヨガレッチ
も取り入れているのでママの産後
のケアにもなります♪

【日時】4月1日~22日 毎(金) 全4回

A) 9:45~10:45

B) 11:15~12:15

【場所】中央本町センター2階 音楽室

【対象】A) 2ヶ月~6ヶ月の赤ちゃんとその母親

B) 7ヶ月~10ヶ月の赤ちゃんとその母親

【定員】各10組

【料金】3,000円(保険料80円含む)

【講師】市川 美紀氏

(保育士・チャイルドボディセラピスト)

ゴックン期から始める食育



離乳食からのベビーフードと一緒に考えてみま
せんか?ベビーフードの最適な固さや味も経験
していただけます。

【日時】4月6日(水)

13:30~15:00

【場所】中央本町センター2階

レクリエーションホール

【対象】16歳以上 【定員】30名

【料金】無料

【講師】佐藤 美雪氏(和光堂株式会社 栄養士)

インドカレー店で “自分だけのナン”作りに挑戦A・B



本格派インド料理店でナン
作り体験をしてみませんか?
今回は、お好きな食材をお持
ち頂き、オリジナルナン作り
に挑戦して頂きます!もちろんカレーの試食も
ありますよ。楽しくて、美味しい時間をどうぞ!

【日時】A) 4月9日 B) 4月16日 各(土)

15:00~16:30

【場所】BINITA青井店

【対象】4歳~小学生とその保護者

【定員】各10組(1組は、大人1名とこども
2名の最大3名まで可)

【料金】1,300円(大人1名追加@800円
増、こども1名追加@500円増)

【講師】BINITA青井店 スタッフ

スポーツ吹き矢をやってみよう!

お子様からご年配の方まで、一緒に楽しむ
運動が『スポーツ吹き矢』の魅力。また、
吹く動作が身体にとっても栄養を与えま
す!早速、おためし下さい!



【日時】4月23日(土)

13:00~15:00

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】小学生以上

【定員】30名

【料金】300円(保険料10円含む)

【講師】中央地区総合型地域スポーツクラブ
「NACKクラブ」派遣講師