

# ママビクス (0歳 / 1歳)

【日時】9月26日～12年5日 毎(月)  
 (10月10日、11月14日除く) 全9回  
 0歳A) 9:45～10:45  
 0歳B) 12:30～13:30  
 1歳A) 11:00～12:00  
 1歳B) 13:45～14:45

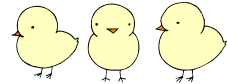


【定員】0歳A・B) 各20組  
 1歳A・B) 各30組



【料金】4,905円(保険料含む)  
 【講師】フィットネス指導者連絡会

産後のお母さんの体を引き締める運動で、  
 お子さんと楽しく動きましょう！エクササイズを取り入れた動きで、子育てに必要な体力をしっかりとつけることができます。



【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】0歳A・B) 6ヵ月～1歳未満の子と母親  
 1歳A・B) 1歳の子と母親

## 9月 各種サロンのご案内 (当日申込)

### 中央本町 囲碁サロン

初心者の方、ベテランの方も一緒に囲碁を楽しみましょう！お気軽にご参加ください。

【6日・20日 各(火)】  
 18:00～21:00  
 (受付は20:00まで)  
 16歳以上 200円  
 70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円



### 中央本町 将棋サロン

初心者の方、ベテランの方も一緒に将棋を楽しみましょう！お気軽にご参加ください。

【8日・22日 各(木)】  
 19:00～21:00  
 (受付は20:00まで)  
 16歳以上 200円  
 70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円



### ジュニア 将棋サロン

思考能力を高める要素が高い「脳トレ」に集合！

【4日(日)】  
 14:00～16:00  
 小・中学生 50円  
 高校生 100円



### ITサロン

★ボランティアさん募集中！

お客様がボランティアさんのアドバイスを受けて、パソコンに関するわからない部分を学んだりする交流の場です。

【10日・24 各(土)】  
 14:00～16:00  
 16歳以上 200円  
 70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円



### パソコンサロン

★パソコンサロン  
 ボランティアさん募集中！

気軽にパソコンを楽しんで集まったみなさんと地域交流をしましょう！

【2日・9日・16日・30日 各(金)】  
 19:00～20:30  
 (受付は20:00まで)  
 16歳以上 200円  
 70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円  
 中学生以下(保護者同伴) 100円