

2月 中央本町サロンのご案内 (当日申込)



★囲碁サロン ★ボランティアは「やよい石友会」さん

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。

【7日・21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

★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。

【9日・23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！

【19日(日)】

14:00~16:00
小・中学生 50円
高校生 100円

★ITサロン ★ボランティアさん大募集中！

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。

【4日・25日 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

気軽にパソコンを楽しんで集まったみなさんで地域交流をしましょう！

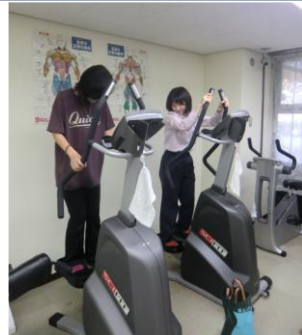
【3日・10日・17日・24日 各(金)】

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



トレーニングルームをご利用されたことはありますか？

おすすめの時間帯は夜間です。比較的空いているので、ゆったりトレーニングをしていただけます！！



はじめての方はまず【登録】の予約をお取りください

1. 【登録】問診、健康チェック、機器の講習等。2時間の予約制です。
2. 【指導員付き】準備体操、器具の講習、プログラムの作成等。
3. 【カード発行】トレーニングルーム器具の使用方法をマスターされた方は指導員が確認し、個人トレーニング証を発行。
4. 上記手続きが終了すれば、自由な時間にトレーニング開始OK！

<日程表>

時間・曜日	月	火	水	木	金	日
10:00~12:00	登録	指導員付	指導員付	登録(第2・4週)	指導員付	
14:00~16:00			指導員付		登録	登録(第1・3週) / 指導員付(第2・4週)
19:00~21:00			登録・指導員付			

FULLNESS OF A GOOD THING!

健康、ダイエット
気分転換に
お友達づくり...
いい事づくし。
ぜひご利用ください！

講座報告

★掃除のコツはフロアに聞け！「年末の大掃除」

日時：12月22日(木) 10:30~12:00
場所：中央本町センター 第1学習室
講師：伴野 海(おそうじセレクト東京本店)
参加人数：15名

秋に続いて、今回は「年末の大掃除」をテーマにしました。片付けや汚れ落としのコツを解説した後、質問の時間を設けました。お風呂場の鏡のくもり、トイレのふち裏、蛇口の石鹸アカなど、日頃の掃除で難しい場所の汚れの落とし方について、参加者の皆さまから次々に質問が寄せられ一つ一つ丁寧に答えました。今後も定期的に関催していきます。



★林家たけ平と曲独楽芸人の「新春長寿寄席」

日時：1月12日(木) 13:30~14:30
場所：中央本町センター レクリエーションホール
講師：林家 たけ平(落語) 鏡味 味千代(曲独楽)
参加人数：14名

長寿の皆さまを対象に、大いに笑って元気になっていただきました。目の前(1メートル前ですよ!)で聴く落語は、分かりやすいダジャレやオチ話しの連発に笑いっぱなし。芸人さんが一歩も動かないほど目の前の狭いスペースで行われた大道芸には驚きっぱなし。中入りではお茶と茶菓子を差し入れして、ゆったりとご覧いただきました。



★普通救命講習会「救命技能認定証を取得」

日時：1月15日 土曜日
9:00~12:00
場所：中央本町センター レクリエーションホール
講師：足立消防署
参加人数：17名

足立消防署に講師を依頼し、普通救命講習会を行いました。

トレーニング用の人形を使って心肺蘇生法を実践。また、気道確保のための頭の傾け方や心臓マッサージでの正しい圧迫位置の見つけ方等を学びました。講座終了後に3年間有効の普通救命講習修了認定証が交付されました。

