

元気いきいき体操

【日時】4月16日～6月4日 毎(月)
(4/30除く) 全7回
15:30～17:00
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】おおむね60歳以上
【定員】50名
【料金】3,010円(保険料70円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

運動不足解消、体力維持、
仲間作りに最適!

ゆったり体操フェルデン

【日時】4月4日～5月16日 毎(水)
(4/25、5/2除く) 全5回
15:30～17:00
【場所】中央本町センター2階
レクホール
【対象】16歳以上
【定員】30名
【料金】3,550円(保険料50円含む)
【講師】鈴木 光美(国際フェルデンクライス連盟
IFF 公認プラクティショナー)

心地よい体の動きで、
肩こり・腰痛などの
痛みを改善しましょう。

ヘルシーエクササイズ

【日時】4月16日～6月4日 毎(月) 全7回
(4/30除く)
10:00～11:30
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】16歳以上 【定員】50名
【料金】3,010円(保険料70円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

全身をしっかりと動かし、
体向上を目指します。

わいわいエアロビクス

【日時】4月11日～5月30日 毎(水)
全8回
A) 9:30～10:40
B) 10:50～12:00
【場所】中央本町センター2階
レクホール
【対象】16歳以上
【定員】各25名
【料金】各3,440円(保険料80円含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

効率よく酸素を取り込み、
脂肪燃焼を行います。
心もリフレッシュします。

講 座 報 告

★大人のためのおはなし会

日時：A) 1月21日(土) 10:30～11:30
B) 1月26日(木) 14:00～15:00
場所：中央本町センター レクホール
講師：中央本町地域学習センター・やよい図書館職員
参加人数：A) 14名 B) 8名

「冬」をテーマに、詩や小説、絵本や短歌など様々な分野の作品を朗読しました。20分程ある長い作品や短歌の朗読など、初めて行うものもありましたが、参加者の方には「素敵なひとときをありがとうございました」と嬉しいお言葉もいただきました。今後も様々な場面で、大人のみなさんが楽しめるおはなし会を行っていききたいと思います。



★高齢者のための簡単トレーニング

日時：2月1・8日(水) 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：上村 喜美代(介護予防運動指導員)
参加人数：11名

腰や膝などへの負担を軽くするため、椅子に座ってできるストレッチや体幹部の意識を強くする事で、普段使わない部分や弱っている部分のトレーニングを行いました。参加者から、「ボードに細かい説明を書いてくれて分かりやすい」「細かい動きを見本で見れてよかった」など好評でした。今後も乳幼児から高齢者まで幅広い皆さまに講座を受けていただけるよう企画していきます。



★バレンタイン・スペシャル! インドカレー店で「チョコナン作り」

日時：A) 2月 4日(土) 15:00～16:30
B) 2月11日(土) 15:00～16:30
場所：BINITA青井店
講師：BINITA青井店スタッフ
参加人数：A) 6組15名 B) 6組12名

インドカレー店で自分だけのナンを作る人気の講座です。今回はバレンタインにちなんで、チョコレート練り込んだナンを作ってもらいました。弾力のあるナンの生地を、のし棒や手で伸ばしてチョコレートを入れる作業を親子で楽しんでもらいました。出来あがったナンの味にも、みんな大満足でした!



3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。
【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

★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!
【18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。
【10日・24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と地域交流をしましょう!
【2日・9日・16日・23日・30日 各(金)】
19:00～20:30
16歳以上 200円
70歳以上・障がい者手帳をお持ちの方 140円

