

中央本町センターのスポーツ講座・サロン一覧

SPORTS MENU

ママビクス ★0歳児&1歳児★月曜

0歳A 9:45~10:45 1歳A 11:00~12:00
 0歳B 12:30~13:30 1歳B 13:45~14:45
 0歳コースで、産後の体を引き締めながらベビーと楽しく運動！
 1歳コースで、子育てに必要な体力を付けながら、お子さまと楽しくコミュニケーションをとります♪



5カ月~1歳未満

1歳児

楽しく親子体操 金曜 パパビクス 土曜

A 9:40~10:40 10:30~11:30
 B 10:50~11:50
 お子さまの運動能力を養いながら、お母さんやお父さん達も一緒に運動して、親子で元気に体力作りをしませんか？



★2~3歳の子と親★

ちびっこ体操 火曜 キッズビクスA 土曜

15:30~16:30 12:50~13:50
 なわとび、リレー、器械体操などで体力向上！ 音楽に合わせて運動♪リズム感を養います。



★4歳~未就学児★

こども体操 火曜

16:40~17:40



鉄棒や跳び箱などの器械体操を中心に、運動能力を養います。

HIPHOPレッスン 金曜

16:30~17:30



ダンスの基礎を学んで楽しく踊れるチームを目指します。

★小・中学生★キッズビクスB 土曜

14:00~15:00



ストレッチやダンスを中心に、リズム感と柔軟性を養います。

★小学生★

ヘルシーエクササイズ 月曜 元気いきいき体操(60歳以上) 水曜 フェルテン体操

10:00~11:30 15:30~17:00 A 9:30~10:40 15:30~17:00
 B 10:50~12:00



運動不足の解消、体力向上や維持、参加された皆さま同士の交流なども楽しみのひとつ♪無理なく始めてみませんか？！



★16歳以上★

中央本町センターでは様々な年代を対象としたスポーツ講座を開催しています。また曜日ごとに色々なサロンを開いています。4月から新しく始まるサロンもあります！ご自分のライフスタイルや興味に合わせて、お好きな講座やサロンにお気軽にご参加ください。みなさまのお越しをお待ちしています。楽しく学んで地域交流しましょう！

SALON MENU (気軽に当日参加)

月朗読カフェ 無料

18:00~20:00 (月1回)

大好きな本を朗読したり、聞いたり・・・本の魅力を共有できる交流の場です。



金パソコン 200円

19:00~20:30 (毎週)

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！



火囲碁 200円

18:00~21:00 (月2回)

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！



土ITサロン 200円

14:00~16:00 (月2回)

ボランティアさんのアドバイスを受けて、楽しく学べる交流の場です。



水ソーシャルワーク 無料

19:00~20:30 (月1回)

コミュニケーションツールを覚えながら、みなさんと楽しく交流しましょう！



土こどもパソコン 100円

14:00~16:00 (月1回)

みんなで楽しくパソコンに慣れよう！勉強だってパソコンでやると楽しいよ。



木将棋 200円

19:00~21:00 (月2回)

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！



日ジュニア将棋 50円

14:00~16:00 (月1回)

将棋で遊びながら、考える力をつけよう！初めての人も大丈夫だよ。



体操講座講師・サロンボランティア募集中！

当センターでは資格を活かして体操講師をやってくれる方・サロンの運営のお手伝いをしてくれるボランティアさんを募集しています。詳しくは2階受付までお気軽にお問い合わせください。