

キッズビクスA・B

【日時】9月1日～10月13日 毎(土) 全5回
(9/15・22除く)
A) 12:50～13:50
B) 14:00～15:00
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】A) 3歳～未就学児 B) 小・中学生
【定員】各40名
【料金】各1,550円
【講師】藤井 弘美、柿沼 京子



ママビクス

【日時】9月3日～12月3日 毎(月) 全10回
(9/10・17、10/8、11/12除く)
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
【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) 5ヶ月～1歳未満の子と母親
1歳) 1歳の子と母親
【定員】0歳) 各20組 1歳) 各25組
【料金】各5,450円
【講師】フィットネス指導者連絡会



パパビクス

【日時】9月1日・15日・29日、10月13日、
11月3日・17日、12月1日・15日 各(土)
全8回 10:30～11:30
【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】2～3歳の子と父親
【定員】25組
【料金】4,360円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会



楽しく親子体操

【日時】9月7日～10月19日 毎(金) 全7回
A) 9:40～10:40
B) 10:50～11:50
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】2～3歳の子と親
【定員】各35組 【料金】3,815円(保険料込み)
【講師】フィットネス指導者連絡会



ちびっこ・こども体操

【日時】8月28日～10月30日 毎(火) 全10回
ちびっこ) 15:30～16:30
こども) 16:40～17:40
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】ちびっこ) 4歳～未就学児
こども) 小学生
【定員】各40名
【料金】3,250円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会



～応募方法について～
ちびっこ・こども体操のお申し込みは往復はがきとなります。詳細はセンター窓口までお問い合わせください。

元気いきいき体操

【日時】8月27日～10月29日 毎(月) 全6回
(9/10・17、10/1・8除く)
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歳以上の方
【定員】50名
【料金】2,580円(保険料含む)



ヘルシーエクササイズ

【日時】8月27日～10月29日 毎(月) 全6回
(9/10・17、10/1・8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】2,580円(保険料込み)
【講師】フィットネス指導者



わいわいエアロビクス

【日時】9月5日～10月31日 毎(水) 全9回
A) 9:30～10:40
B) 10:50～12:00
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】16歳以上
【定員】各25名
【料金】3,870円(保険料込み)
【講師】フィットネス指導者連絡会



わくわくサイエンス 「ペットボトルロケットを作ろう」

発泡入浴剤を使って発射させるペットボトルロケットを作成します。

【日時】8月20日(月)
10:00～12:00
【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】小学生 【定員】20名
【料金】300円
【講師】中央本町センター職員



ペン字上達講座 「硬筆書写検定3級取得を目指して」

硬筆書写(鉛筆・ボールペン字等)の基礎を学び、検定3級取得程度の上達を目指しましょう。今回は、ボールペン字に挑戦です。

【日時】8月31日～10月5日(金) 全6回
19:00～20:30
【場所】中央本町センター2階 第2学習室
【対象】16歳以上 【定員】15名
【料金】2,400円
【講師】高橋 江東(足立区書道連盟会長)



インドカレー店で 「アイスクリームナン」作りに挑戦! A・B

夏といえば、アイス!ならば、ナンのうえにアイスクリームをのっけちゃおう!「アイスクリームナン」に挑戦!

【日時】A) 8月18日(土) B) 8月25日(土)
15:00～16:30
【場所】BINITA青井店
【対象】4歳～小学生の子と保護者
【定員】各10組 【料金】1,400円
(大人と子ども合計3名まで可。大人1名800円追加、子ども1名500円追加。)
【講師】BINITA青井店



NACKクラブと一緒に スポーツ吹き矢をやってみよう!

腹式呼吸を使うスポーツ吹き矢は、身体にとって栄養満点!さらに、小さいお子様からお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです。ぜひ、ご参加くださいませ。

【日時】9月8日(土) 10:00～12:00
【場所】中央本町センター
【対象】小学生以上【定員】25名
【料金】300円(保険料100円含む)
【講師】中央地区総合型地域クラブ
「NACKクラブ」派遣講師



講座★報★告

★通説を疑え! 「頭で覚えるゴルフレッスン」

5月27日～6月10日 毎(日) 全3回
講師: 礎 康之「日本プロゴルフ協会A級ティーチングプロ」
本講座ではゴルフレッスンの通説を別の角度から解釈することで、ゴルフをより楽しみ、スコアアップにもつなげる座学講座です。実際、受講者の方から「飛距離がのびた」「スコアが良くなった」など嬉しい声が届いています。

★NTTドコモの「高齢者向け! 携帯電話の使い方教室」

6月19日(火)・20日(水) 全2回
講師: NTTドコモ派遣講師
3月開催に引き続き、応募者多数の当講座では、今回も貸出しされたドコモの携帯電話で操作を学んで頂きました。サポートスタッフのみなさんに色々質問をしながら、集中して携帯電話操作をされる受講者の方の姿が印象的でした。