

おやすみの講座情報!

お申込みは、中央本町地域学習センター2階窓口
または電話03-3852-1431まで!
★9月26日(水)9:00~受付開始★

気軽に当日参加! <<9月の中央本町センターサロン>>

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!



9/7, 14, 21, 28

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!



9/4, 18

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。



9/8, 29

水ソーシャルネットワーク **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、みなさんで楽しく交流しましょう!



9/12 絆づくり事業

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。



9/1

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!



9/13, 27

日ジュニア将棋 **50円**

14:00~16:00 (月1回)

将棋で遊びながら、考える力を付けよう! 初めての人も大丈夫だよ。



9/16

サロン運営ボランティア大募集中!

当センターでは、サロンの運営のお手伝いをしてくださ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。

ヘルシーエクササイズ

リズム体操などで体をいっぱい動かします! 気持ちよく汗をかきましょう。



【日時】11月5日~12月17日 毎(月) 全5回 (11/12、12/10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】2,150円(保険料含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

元気いきいき体操

手遊び、ボールを使用したゲーム、リズム体操など行います。運動不足解消、体力維持、仲間づくりに最適です!



【日時】11月5日~12月17日 毎(月) 全5回 (11/12、12/10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【定員】50名

【料金】2,150円(保険料含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

わいわいエアロビクスA・B

エアロビクスを通じて、健康維持!そして、仲間づくりもしましょう!!

【日時】11月7日~12月19日 毎(水) 全7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】3,010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A・B

親子で一緒に心と体のスキンシップをはかりましょう! 母親の運動不足解消やストレス発散にも効果的です。



【日時】11月2日~12月21日 毎(金) 全6回 (11/9・23除く)

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】3,270円(保険料含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

キッズビクスA・B

音楽に合わせてダンスをし、リズム感や基礎体力を養おう!!

【日時】11月3日~12月15日 毎(土) 全5回 (11/10、17除く)

A) 12:50~13:50

B) 14:50~15:00

【場所】中央本町センター 体育館・レクホール

【対象】A) 3歳~未就学児

B) 小学生~中学生

【定員】各40名

【料金】1,550円(保険料含む)

【講師】藤井 弘美 柿沼 京子



ちびっこ・こども体操

鉄棒、跳び箱などの運動で楽しく体を動かします! 楽しみながら、体力向上を目指しましょう!!

~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。

【日時】11月6日~12月18日 毎(火) 全6回 (11/27除く)

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~就学前の子

こども) 小学生

【定員】各40名

【料金】1,950円(保険料含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会

