

おすすめの講座情報

11月26日(月) 9:00~受付開始

お申込みは 中央本町地域学習センター 窓口
または 03-3852-1431まで!

※あだち広報は紙面の都合上、全ての講座が掲載されません。
※受付開始日の9:00~13:00は開催施設のみ受付。

気軽に当日参加! <<11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。

11/19
テーマ「宮沢賢治」



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!

11/2, 16, 30



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!

11/6, 20



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。

ふれあいまつりにてカレンダー作り体験を開催します!
11/17



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!

11/14 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。

11/3



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!

11/8, 22



日ジュニア将棋 50円

14:00~16:00 (月1回)

年に1回の大会を行います。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。

11/4



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。

<<長寿健康増進事業>>「朗読でつなぐ健康の輪 “詩と絵本”」

朗読会を通して皆さまに交流を深めていただきたいと思ひます。

心に響く詩やお孫さんやお子さんに聞かせたい絵本などをテーマに選りすぐりの本をご用意します。お気に入りの1冊をお持ち帰りいただきますのでお楽しみに♪

【日時】1月10日(木) 10:30~11:30

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】75歳以上(被保険者証の要提示)

※区内在住の後期高齢者医療制度被保険者

【定員】16名 【料金】無料

【講師】中央本町センター職員



※写真は朗読カフェの様子です。

ヘルシーエクササイズ

じっくりと体を動かすエクササイズです。運動不足解消におススメです。



【日時】1月7日~3月25日 毎(月) 全9回
(1/14、2/11、3/11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】3,870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】1月7日~3月25日 毎(月) 全9回
(1/14、2/11、3/11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】3,870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】1月9日~3月13日 毎(水) 全10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】4,300円(保険料含む)

【講師】フィットネス指導者連絡会



目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルデン」

心地よい体の動かし方で、肩こり、腰痛などの痛みを改善しましょう。

【日時】1月16日~3月13日 毎(水)

(1/23、2/27除く) 全7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】5,670円(保険料含む)

【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)