

緑のカーテンで夏を涼しく過ごそう 「ゴーヤー&ヘチマ」

グリーンカーテンの種（ゴーヤーとヘチマ）を受取り、ご自宅で栽培していただきます。

【日時】5月11日（土）
10時～11時30分
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】16歳以上
【定員】40名
【料金】無料
【講師】中央本町センター職員



わくわくサイエンス 「ペットボトルフラワー」を作る

プラスチックの性質を学びながら、リサイクルや環境問題にも触れていきます。資源ゴミとして回収されるペットボトルを鮮やかな花に変身させてみませんか？



【日時】5月26日（日）
10時30分～12時
【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】小中学生
【定員】10名
【料金】200円（教材費）
【講師】総合学習塾「こじまJUKU」講師

ちびっこ・こども体操

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

【日時】6月18日～7月16日 毎（火）
全5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～就学前の子
こども）小学生
【定員】各40名
【料金】1,625円（保険料含む）
【講師】フィットネス指導者連絡会

バレエサークル体験 「楽しいモダンバレエ」A・B

モダンバレエサークルの体験講座です。バレエの基礎レッスンを行い、柔軟性の向上や体の使い方など学びましょう。

【日時】5月21日～6月11日 毎（火）全4回
A）15：50～16：50
B）17：00～18：00
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】A）3歳～未就学児 B）小学生
【定員】各10名 【料金】40円（保険料）
【講師】清水 依子（登録団体「モダンバレエ Concerto」講師）

ヤゴ救出大作戦 「ヤゴからトンボになる瞬間」

ヤゴとは・・・とんぼの子どもです。羽化してトンボになるまでプールの中にいます。排水してヤゴが流れる前に、みんなで助けてあげよう。

*参加申込書を事前にお配りしています。必要事項をご記入のうえ、当日お持ちください（9：30～受付）。
*雨天決行！（雨がっぱをご持参ください）

【日時】6月1日（土）10時～11時30分
【場所】中央本町プール
【対象】中学生以下の子と保護者
【定員】300名
【料金】100円（1名）
【講師】NPO法人「エコロジー夢企画」

キッズビクスA・B

音楽に合わせてエアロビクスリズム感や基礎体力、柔軟性も身につけよう！

【日時】6月8日～7月13日 毎（土）
全5回（6/15除く）
A）12：50～13：50
B）14：00～15：00
【場所】中央本町センター 体育館
【対象】A）3歳～就学前の子 B）小中学生
【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

ママビクス 「0歳児・1歳児」A・B

【日時】6月3日～7月22日 毎（月）※除く日あり
0歳A）9：45～10：45 全5回
1歳A）11：00～12：00 【定員】各20組
0歳B）12：30～13：30 【料金】
1歳B）13：45～14：45 2,725円
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】0歳：5ヶ月～1歳未満の子と母親
1歳：10ヶ月～1歳の子と母親
【講師】フィットネス指導者連絡会

赤ちゃんタッチセラピー 「ふれあいリラックス」A・B



【日時】5月24日（金）全4回
A）9：45～10：45
B）11：15～12：15
【場所】中央本町センター2階 音楽室
【対象】2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
【定員】各10組
【料金】800円（保険料含む）
【講師】市川 美紀（保育士・チャイルドボディセラピスト）

楽しく親子体操A・B

【日時】6月14日～7月19日 毎（金）全6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】3,270円（保険料含む）
【講師】フィットネス指導者連絡会



愛情いっぱい 「ベビーマッサージ」A・B



【日時】6月7日～28日 毎（金）全4回
A）9：45～10：45
B）11：15～12：15
【場所】中央本町センター2階 音楽室
【対象】2ヶ月～1歳未満の赤ちゃんと保護者
【定員】各10組
【料金】3,000円（保険料含む）
【講師】市川 美紀（保育士・チャイルドボディセラピスト）

講座報告

★長寿健康増進事業「シニア歌声喫茶」3月7日（木）開催

皆さんがよくご存じの童謡や唱歌を生伴奏にのせて、思いきり合唱していただきました。春の歌♪「おぼろ月夜」から始まり、夏・秋・冬とそれぞれの四季にちなんだ歌まで、ユーモアたっぷりの講師のおしゃべりをはさみ、またお茶タイムを含め、楽しく交流しながら過ごしていただけたかと思います。終了後の感想は「とても楽しかったです。また、お願いします。」が大多数。やはり心の健康が長寿の秘訣ですね。皆さん、また元気にお会いいたしましょう！



★俳優陣02K公演「3・11～石巻市の11日間～」3月10日（日）開催



2011年3月11日に東日本大震災が起こって、丸2年が経ちました。日本にとって忘れられない、忘れてはいけない出来事であり、今も多くの方々が復興に向かって歩んでいます。今回の公演は、被災された方の日記を読みながら、改めて被災地の現実を心に刻み込みました。決して他人事にならない決意を心に持って、私個人は小さくとも、被災地の復興へ役立つ事を行っていきます。