

# おすすめの講座情報

6月26日(水) 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! <<6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。  
6/17  
テーマ「食」




**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、集まったみなさんと地域交流をしましょう!  
6/7, 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!  
6/4, 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。  
6/8, 22




**水** ツイッター・フェイスブック **無料**  
まる分かり?  
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!  
6/12




**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。  
6/1



**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!  
6/13, 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。  
6/16



**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。

# はじめての方もどうぞ「健康太極拳サロン」

7月から新しいサロンが始まります! その名も「健康太極拳サロン」。複雑で難易度の高い太極拳を、健康法として覚えやすく短時間で習得できるように構成された「簡化24式太極拳」をもとに、初心者でも手軽に参加できる健康太極拳教室です。7月23日から毎週火曜日を予定していますので、皆さまお楽しみに!




【日時】7月23・30日 各(火)  
13:30~15:00  
【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】20名  
【料金】1回:510円(保険料含む) ※当日受付  
【講師】大竹 由美  
(日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

## 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、腰痛などを改善しましょう。  
【日時】7月31日~9月18日 毎(水)全7回  
(8月28日除く)  
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】35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)


## 夏だけの短期集中「わいわいエアロビクス夏」

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】7月24日~8月28日 毎(水)  
10:00~11:10 全5回  
(8月14日除く)  
【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】25名  
【料金】2,150円(保険料含む)  
【講師】藤井 弘美



## 中学生、高校生の「HIPHOPダンスチーム」

ダンス部が存在しない中高生向けに、センターでダンスチームを作ります。プロダンサーの講師のもと基礎から始めてみませんか!  
【日時】7月25日~9月12日 毎(木)  
19:00~20:00 全7回  
(8月15日除く)  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】中学生~高校生 【定員】20名  
【料金】3,500円(保険料含む)  
\*1回参加も可(1回500円)  
【講師】MANA(区立第四中学校ダンス部 講師)



## NACKクラブと「スポーツ吹き矢体験」

スポーツ吹き矢は腹式呼吸を取り入れた健康を目的とした年齢に関係なく楽しめるスポーツです。深い呼吸で集中力を高めて体に活力をもたらします。  
【日時】8月4日(日)  
10:00~12:00  
【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】20名  
【料金】300円(保険料含む)  
【講師】「NACKクラブ」派遣講師

