

はじめての韓国語 初級編／中級編

「とても優しく分かりやすい」と評判の金先生が丁寧に指導してくれます！

- 【日時】初級編：8月24日～10月19日 毎(土) 全8回(9/28除く)
10:30～12:00
中級編：8月27日～10月15日 毎(火) 全8回 19:00～20:30
- 【場所】初級編：中央本町センター2階 第1学習室
中級編：中央本町センター2階 工作室
- 【対象】16歳以上(中級編はハングルが読める方)
- 【定員】初級編：20名 中級編：16名
- 【料金】初級編：5,000円+1,700円(教材)
*教材をお持ちの方は不要) 中級編：5,000円
- 【講師】金 京花(中国吉林省出身)

はじめての中国語 初級編

初心者向けの教材を使用して、中国語の基礎を学びます。講師は丁寧な指導で定評のある、金講師です！



- 【日時】8月26日～10月14日 毎(月)全7回(9/9除く) 19:00～20:30
- 【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】20名
- 【料金】4,400円(教材費200円含む)
- 【講師】金 京花(中国吉林省出身)

ひとりでやってみよう！ 「3歳の子どもの器械体操」

器械体操で楽しく身体を動かします。苦手克服、体力向上を目的としています



- 【日時】8月19日(月)～21日(水) 13:30～14:30 全3回
- 【場所】中央本町センター2階 レクホール
- 【対象】3歳の子
- 【定員】25名
- 【料金】1,530円(保険料含む)
- 【講師】和田 則子



ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操

- 【日時】8月26日～12月16日 毎(月)全9回(9/9・16・23、10/14、11/4・11、12/9除く)
10:00～11:30(ヘルシー)
15:30～17:00(元気)
- 【場所】中央本町センター1階 体育館
- 【対象】16歳以上(ヘルシー)
おおむね60歳以上(元気)
- 【定員】各50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

パパでもママでもOK! 親子ビクス

パパでもママでも参加OKです。(開講後の変更は不可)土曜の朝は、運動をとおして親子ふれあいタイムにしてみませんか！

- 【日時】8月31日、9月14日・28日、10月5日・19日、11月2日・16日・30日 各(土) 全8回 10:30～11:30
- 【場所】中央本町センター2階 レクホール
- 【対象】2～3歳の子と保護者 【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

ママビクス 0歳・1歳／A・B

- 【日時】9月2日～12月2日 毎(月)全8回(9/9・16・23、10/14、11/4・11除く)
- 0歳A) 9:45～10:45
1歳A) 11:00～12:00
0歳B) 12:30～13:30
1歳B) 13:45～14:45
- 【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
- 【定員】各20組 【料金】4,360円
- 【講師】フィットネス指導者連絡会

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】8月27日～9月24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

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】8月31日～10月5日 毎(土)全4回(9/14・21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～未就学児 B) 小学生～中学生
- 【定員】各40名
- 【料金】1,240円(保険料含む)
- 【講師】藤井 弘美 柿沼 京子

子育て支援 「育児がもっと楽しくなる」A・B

最近のママたちに人気のコミュニケーションツールを集めた講座です。リトミックやヨガで楽しく赤ちゃんと触れ合いましょう。

- 【日時】9月4日～25日 毎(水)全4回
A) 10:00～11:00
B) 11:15～12:15
- 【場所】中央本町センター2階 音楽室
- 【対象】3ヶ月～1歳の子と保護者
- 【定員】各12組
- 【料金】2,900円(保険料含む)
- 【講師】NPO法人「子育てパレット」



楽しく親子体操A・B

こどもと一緒に音楽に合わせて体を動かしたり、体操をしながら日頃の運動不足を解消しましょう。親子で一緒に体操をすることでこどもとの絆も深まります。

- 【日時】9月6日～10月25日 毎(金)全8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歳の子と保護者
- 【定員】各35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



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】9月4日～10月30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2階 レクホール
- 【対象】16歳以上
- 【定員】各25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



わかりやすい筋トレ？ 「トレーニングルーム体験」

トレーニングルームの登録者向けのプログラムをベースに筋力トレーニングの基礎を学びます。

- 【日時】9月13日(金) 13:30～15:00
- 【場所】中央本町センター1階 トレーニングルーム
- 【対象】16歳以上
- 【定員】10名
- 【料金】300円(保険料含む)
- 【講師】上村 喜美代(介護予防運動指導員)

