

## ひとりでやってみよう 「3歳の子の器械体操」

3歳の子が集まって、器械体操で楽しく体を動かします。苦手を克服し、体力をあげて、同い年のお友達も作れちゃうよ♪

【日時】1月6日(月)・7日(火)  
10:30~11:30 全2回  
【場所】中央本町センター1階 体育館  
【対象】3歳の子  
【定員】25名  
【料金】1,020円  
【講師】和田 則子



## 楽しく親子体操 A・B

平均台の上を歩いたり、音楽に合わせて親子で体を動かします。親の運動不足解消や子どもの運動神経、リズム感の発達に役立ちます。

【日時】1月10日~3月14日 毎(金)  
A: 9:40~10:40  
B: 10:50~11:50 全10回  
【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】5,450円  
【講師】フィットネス指導者連絡会

## 元気いきいき体操

脳トレ、ボールを使ったゲームやストレッチ、リズム体操など、簡単な筋力トレーニングで元気な毎日を送るための体力をつけましょう♪

【日時】1月6日~3月31日 毎(月)  
(1月13日、2月10日、3月10日除く)  
15:30~17:00 全10回  
【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】4,300円  
【講師】フィットネス指導者連絡会

## ヘルシーエクササイズ

ストレッチで体をほぐした後は、音楽に合わせて楽しくエアロビクス! リズムに乗ってアクティブに体力アップを目指しましょう。

【日時】1月6日~3月31日 毎(月)  
(1月13日、2月10日、3月10日除く)  
10:00~11:30 全10回  
【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】4,300円  
【講師】フィットネス指導者連絡会

## リズム感をあげろ! キッズビクス A・B

音楽にあわせてエアロビクスをしてリズム感や基礎体力を養います。元気いっぱい音楽にのって、ついでに体力もつけちゃおう!

【日時】1月11日~3月8日 毎(土)  
(1月18日・25日、2月15日・22日除く)  
A: 12:50~13:50  
B: 14:00~15:00 全5回  
【場所】中央本町センター1階 体育館  
【対象】A: 3歳~未就学の子 B: 小中学生  
【定員】各40名 【料金】1,550円  
【講師】藤井 弘美 他

## サースデーダンシングキッズ 「ヒップホップ」

HIPHOPダンスの基礎を覚えて楽しく踊れるダンスチーム作りを目指します。プロのダンサーに教えてもらって、かっこよく踊ろう!

【日時】1月16日~3月27日 毎(木)  
(3月20日除く)  
16:10~17:00 全10回  
【場所】中央本町センター2階 第1学習室  
【対象】5歳~小学生 【定員】20名  
【料金】5,000円  
【講師】MANA(第四中学校ダンス部講師)

## あだちエンジョイウォーキング 「千寿七福神巡り」

新しい1年のスタートは千寿七福神詣りに決まり。2014年も良い年となるように歩いてたくさんの福を授かりましょう。

【日時】1月7日(火)  
9:00~15:00  
【場所】北千住  
【対象】どなたでも  
【定員】20名  
【料金】10円(保険料)  
【講師】中央本町センター職員



## わいわいエアロビクス A・B

効率よく酸素を身体に取り込んで脂肪燃焼を行います。動く楽しさを感じ、筋肉への刺激を行い心と身体のリフレッシュを図ります。

【日時】1月8日~3月19日 毎(水)  
A: 9:30~10:40  
B: 10:50~12:00 全11回  
【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】4,730円  
【講師】フィットネス指導者連絡会

## フライデーダンシングキッズ 「ヒップホップ」 A・B

HIPHOPダンスの基礎を覚えて楽しく踊れるダンスチーム作りを目指します。プロのダンサーに教えてもらって、かっこよく踊ろう!

【日時】1月17日~3月28日 毎(金)  
(3月21日除く) 全10回  
A: 16:00~17:00  
B: 17:00~18:00  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】小学生 【定員】各30名  
【料金】5,000円  
【講師】MANA(第四中学校ダンス部講師)

## パパでもママでもOK! 「親子ビクス」

親子で体を動かし、ふれあう機会を作ると共に親の運動不足の解消になるような、そして子どもと一緒にできるエアロビクスを行います。

【日時】1月18日、2月1日・15日、  
3月1日・15日 各(土) 全5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】2,725円  
【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」

からだの動き方、動かし方の質を高め、感覚を良くすることでよりからだを楽にする体操です。姿勢改善やリラックスに最適です。

【日時】1月8日~3月19日 毎(水)  
(1月22日、2月26日除く)  
15:30~17:00 全9回  
【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】7,290円  
【講師】鈴木 光美(フェルデンクライス連盟)

## 子育て支援 「育児がもっと楽しくなる」 A・B

親子ヨガやリトミックやベビーサインなど、子育てがもっと楽しくなる企画がたくさん! ママ同士の交流にもつながりますよ。

【日時】1月15日~29日 毎(水)  
A: 10:00~11:00  
B: 11:15~12:15 全3回  
【場所】中央本町センター2階 音楽室  
【対象】3ヵ月~1歳の子と保護者  
【定員】各12組 【料金】2,200円  
【講師】NPO法人「子育てパレット」