

わくわくサイエンス 「紫キャベツの不思議な力」

紫キャベツを使ってリトマス試験紙を作ります。また、容器に入れた紫キャベツ水を使って色が変わるカラフル水を作ります。

【日時】5月18日(日)
10:30~12:00
【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】100円
【朗読】中央本町センター職員

粘土で作るスイーツデコ 「イチゴのショートケーキ」

どなたでも楽しめる紙粘土を使ったスイーツデコ。5月はイチゴショートケーキを作ります。作ってお友達に自慢しちゃおう!!

【日時】5月24日(土)
10:00~11:00
【場所】中央本町センター2階 工作室
【定員】16名
【対象】3歳~小学生
【料金】950円
【講師】清水のりこ

すくすくベビーマッサージ

オイルを使ったベビーマッサージを行い母子ともにリラックスできます。マッサージをしながらママたちのネットワークを広げます。

【日時】5月20日、6月3日(火)
10:00~12:00
【場所】中央本町センター2階 音楽室
【対象】3ヵ月~1歳未満の子どもと保護者
【定員】10組
【料金】1,020円
【講師】田中裕子

ママビクス0歳A・B/1歳

動いて、叫んで赤ちゃん楽しい笑顔の時間を作りましょう。子育てに必要な体力をつけ、同年代のママ友を作りましょう♪

【日時】6月2日~7月7日 毎(月)
(6/9除く) 全5回
0歳A:9:45~10:45 0歳B:12:45~13:45
1歳:11:00~12:00
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】0歳:5ヵ月~1歳未満の子どもと母親
1歳:10ヵ月~1歳の子どもと母親
【定員】各20組 【料金】2,800円
【講師】フィットネス指導者連絡会

キッズビクス

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】6月7日~7月12日 毎(土)
(6/21除く) 全10回
13:00~14:00
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】3歳~就学前の子ども
【定員】40名 【料金】1,600円
【講師】藤井弘美

ヤゴ救出大作戦

中央本町プールに生息しているヤゴを救出して家庭で羽化するまでを観察します。保護者も入場可(100円)です。

【日時】6月8日(日)
10:00~11:30
【集合】中央本町センター プール
【対象】中学生以下
【定員】300名
【料金】100円
【講師】NPO法人「エコロジー夢企画」

わいわいエアロビクス

エアロビクスで激しく動いて、多くの発汗をして新陳代謝の向上と運動不足解消を図ります。

【日時】6月4日~7月16日 毎(水)
A:9:30~10:40
B:10:50~12:00 全7回
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】16歳以上の方
【定員】各25名 【料金】3,150円
【講師】藤井弘美

目覚める脳と体ゆったい体操 「フェルデン」

自分の楽な姿勢・質の良い動き方などを覚え、肩こり・腰痛・ケガや障害によるリハビリ・健康づくりと老化防止などを改善していきます。

【日時】6月4日~7月30日 毎(水)
(6/25、7/23除く)
15:30~17:00 全7回
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】16歳以上の方
【定員】35名 【料金】5,880円
【講師】鈴木光美

ちびっこ体操

鉄棒、跳び箱などとコーディネーションを取り入れ、苦手克服、体力向上を目的としています。こちらは抽選講座です。ご注意ください。

【日時】6月17日~7月15日 毎(火)
15:30~16:30 全5回
【場所】中央本町センター2階 体育館
【定員】40名
【対象】4歳~就学前の子ども
【料金】1,650円
【講師】フィットネス指導者連絡会

こども体操

鉄棒、跳び箱などとコーディネーションを取り入れ、苦手克服、体力向上を目的としています。学校以外の友達を作るチャンスです!

【日時】6月17日~7月15日 毎(火)
16:40~17:40 全5回
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】小学生
【定員】30名
【料金】5,160円
【講師】フィットネス指導者連絡会

胎児のための 「ミニ童謡コンサート」

お腹の中の赤ちゃんに母親向けに行うミニ童謡コンサート。胎児に童謡を聴かせ、感性豊かな赤ちゃんが誕生するのを願います。

【日時】6月7日(土)
13:30~14:30
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】妊娠中期~後期の方、またはその家族
【定員】30名
【料金】200円
【講師】山本健二、萩原照彦

楽しく親子体操

マット、跳び箱、鉄棒やフープ、ボール、縄などを使って親子で楽しく運動!親子のコミュニケーション、友達作り、体力づくりに。

【日時】6月13日~7月18日 毎(金)
10:30~11:30 全6回
【場所】中央本町センター1階 体育館
【対象】2~3歳の子どもと保護者
【定員】35組
【料金】3,360円
【講師】フィットネス指導者連絡会