

## 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。また、マッサージをしながらママ同士の交流もできます。

【日時】8月19日、9月2日 各(火)  
10:30~12:00  
【場所】中央本町センター2階 音楽室  
【対象】3カ月~1歳未満の子どもと保護者  
【定員】各10組  
【料金】1,020円  
【講師】田中裕子(ベビーマッサージインストラクター)

## ひとりでやってみよう! 「3歳の子の器械体操」

3歳の子ども向けの体操教室です。マット運動や、器械体操を通して体力、柔軟性、バランス感覚を養います。

【日時】8月20日(水)・21日(木)  
13:30~14:30 全2回  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】3歳の子ども  
【定員】25名  
【料金】1,020円  
【講師】和田則子

## 元気いきいき体操

手遊び、ボールなどを使用したゲームを行い、ストレッチ、リズム体操、簡単な筋肉トレーニングを行います。

【日時】8月25日~12月22日 各(月)  
(9月8日・15日、10月13日、11月3日・  
10日・24日、12月8日を除く)  
15:30~17:00 全11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】4,840円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 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! リズムによってアクティブに体カアップを目指しましょう。

【日時】8月25日~12月22日 各(月)  
(9月8日・15日、10月13日、11月3日・  
10日・24日、12月8日を除く)  
10:00~11:30 全11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】4,840円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## センターのミニ畑で野菜作りを はじめませんか!

センター敷地内のプランターで夏まき野菜(玉ねぎ・ブロッコリー・人参・カリフラワー・小松菜など)の種植えから収穫まで行います。

【日時】8月24日(日)  
10:00~12:00  
【場所】中央本町センター  
【対象】どなたでも  
【定員】10名  
【料金】400円  
【講師】中央本町センター職員

## ちびっこ体操・こども体操

かけ声や愉快的な音楽にのって、鉄棒や跳び箱など苦手な種目にどんどんチャレンジ! 体力向上やバランス感覚の育成に。  
※ちびっこ体操は抽選講座です。

【日時】8月26日~9月16日 毎(火)全4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~就学前の子ども  
こども) 小学生  
【定員】ちびっこ) 40名 こども) 30名  
【料金】1,320円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## パパ・ママ親子ビクス

親子で一緒に行うことで、子どもの心の安定を図りながら月齢にあわせた運動、言語、社会性の発達を促します。

【日時】8月30日、9月13日・27日、10月4日・  
18日、11月1日・15日・29日 各(土)  
10:30~11:30 全8回  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】2~3歳の子どもと父親または母親  
【定員】25組  
【料金】4,480円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## ママビクス 0歳A・B/1歳

赤ちゃんと体を動かしながら、産後の体を引き締めます。赤ちゃんと一緒に、リズムにのりながら動きまわろう。

【日時】9月1日~12月22日 各(月) 全10回  
(9月8日・15日、10月13日、11月3日・  
10日・24日、12月8日を除く)  
0歳 A) 9:45~ 1歳) 11:00~  
0歳 B) 12:45~ ※各1時間ずつ  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】0歳) 5カ月~1歳未満の子どもと母親  
1歳) 10カ月~1歳の子どもの母親  
【定員】各20組 【料金】各5,600円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 俳優陣O2K公演 「あいそでなさそうな物語」

公園、給湯室、アパートの一室、喫茶店、体育館など、5つの物語を公演します。劇団「俳優陣 O2K」がお贈りします。

【日時】A) 8月30日(土)  
17:30~18:30  
B) 8月31日(日)  
14:00~15:00  
【場所】中央本町センター2階 レクホール  
【対象】4歳以上  
【定員】各40名 【料金】無料  
【講師】劇団俳優陣 O2K

## 親子体操A・B

親子で一緒に音楽に合わせて体を動かします。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】9月5日~10月24日 毎(金)  
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歳の子どもと保護者  
【定員】各35組  
【料金】4,480円

## わいわいエアロビクス A・B

音楽に合わせてエアロビクスを踊り、リズム感や基礎体力を身につけます。筋肉への刺激を行い、心と体のリフレッシュを図ります。

【日時】9月3日~11月5日 毎(水)  
A) 9:30~10:40  
B) 10:50~12:00 全10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】25名  
【料金】各4,500円 【講師】藤井弘美

## キッズビクス

音楽に合わせて踊り、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】9月6日~10月4日 毎(土)  
(9月20日を除く)  
13:00~14:00 全4回  
【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】1,280円