

# おすすめ

## 講座情報

12月26日(金) 受付開始!

窓口 電話 → 9:00~

インターネット → 13:00~

※割引が適用されるのは窓口・電話のみです。同時受付の場合は窓口を優先させていただきます。

気軽に当日参加! <<12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 (15日)



火

**囲碁** 200円  
18:00~21:00 (2・16日)

**健康太極拳** 510円  
13:30~15:00 (2・9・16日)

水

**インターネットカフェ** 無料  
19:00~20:30 (10日)

**健康マージャンサロン** 200円  
18:00~21:00 (3・24日)

**はつらつ体操** 無料  
13:30~15:00 (3日)

木

**こども遊びサロン** 無料  
15:00~17:00 (11・25日)

**将棋** 200円  
19:00~21:00 (11・25日)

金



**パソコン** 200円  
19:00~20:30 (5・12・19・26日)



土

**こころの歌声ひろば** 500円  
10:00~12:00 (20日)

**ITサロン** 200円  
14:00~16:00 (13・27日)

**CHUO朗読隊** 450円  
15:00~16:00 (20日)

日

**こども遊びサロン** 無料  
15:00~17:00 (14日)

**おもちゃの病院** 無料  
13:00~16:00 (21日)

**俳句と短歌のサロン** 無料  
14:00~15:00 (21日)

2

## 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。赤ちゃんと楽しく、リズムにのりながら動きましょう。

【日時】H27年1月19日~3月16日 毎(月)全7回  
(2月9日、3月9日除く)  
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ヵ月~1歳未満の子どもと母親  
1歳)10ヵ月~1歳の子どものと母親  
【定員】各20組 【料金】各3,920円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 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。友達を作るチャンスです!

【日時】H27年1月20日~3月17日 毎(火)  
(3月10日除く)16:40~17:40 全8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】各2,640円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 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】H27年1月24日~3月28日 毎(土)  
(2月21・28日、3月14・21日除く)  
13:00~14:00 全6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】1,920円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## ちびっこ体操

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!  
※こちらはインターネットが往復ハガキでの受付です。

【日時】H27年1月20日~3月17日 毎(火)  
(3月10日除く)15:30~16:30 全8回  
【場所】中央本町センター1階 体育館  
【対象】4歳~就学前の子ども  
【定員】40名  
【料金】2,640円  
【講師】フィットネス連絡会派遣講師

## 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しましょう。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】H27年1月20日、2月3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ヵ月~1歳未満の子どもと保護者  
【定員】各10組  
【料金】各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)

## わくわくサイエンス 「ストロー温度計を作ろう」

瓶とストローを使った温度計を作ります。工作の後は部屋の中や外などさまざまな場所で温度を計ります。

【日時】H27年1月25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】15名  
【料金】150円  
【講師】中央本町センター職員

【お問い合わせ】03-3852-1431