

介護に対する疑問解消 ～介護体験～

介護の仕方や介護保険制度などを学び、訪問入浴と介護機器の説明と体験を行い、今後の介護生活に有効利用していただきたいと思います。

【日時】 3月28日(土)

13:30～16:00

【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】 30名 【料金】 無料

【講師】 地域包括支援センター中央本町職員

福祉用具専門店「まごの手」、OHI住宅介護相談センター

粘土で作るスイーツデコ 「クレープアイスのマグネット」

紙粘土でクレープとクマちゃんアイスを作り、オリジナルのマグネットを作ります。

【日時】 3月28日(土)

10:00～11:00

【場所】 中央本町センター2階 工作室

【対象】 5歳～小学生(小学生以下は保護者同伴)

【定員】 20名

【料金】 1,000円

【講師】 清水のりこ

ヘルシーエクササイズ ストレッチとリズム体操

ストレッチで体をほぐした後は、音楽に合わせて体を動かしたり、ボールなどを使用した簡単な運動を行います。

【日時】 4月6日～6月1日 毎(月)
(4月13日、5月4日除く)

ヘルシー) 10:00～11:30

ストレッチ) 15:30～16:30 全7回

【場所】 中央本町センター1階 体育館

【対象】 ヘルシー) 16歳以上

ストレッチ) おおむね50歳以上

【定員】 各50名

【料金】 各3,080円

【講師】 フィットネス連絡会派遣講師

韓国語講座中級

中級者向けの教材を使用し、簡単な会話や文法を扱えるように勉強します。

【日時】 4月7日～6月30日 毎(火)
(5月5日除く)

19:00～20:30 全12回

【場所】 中央本町センター2階 工作室

【対象】 16歳以上

【定員】 20名

【料金】 7,640円

【講師】 金京花(キン キョウカ)

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルデン」

フェルデンクライスメソッドを学び、自分の楽な姿勢・質の良い動き方などを覚え、肩こり・腰痛によるリハビリ・健康づくりと老化防止などを改善していきます。

【日時】 4月1日～5月20日 毎(水)

(4月22日除く)

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 【定員】 35名

【料金】 5,880円

【講師】 鈴木光美

五反野ヘアサロンでお仕事体験 「美容師にチャレンジ」

営業時間の美容室を貸し切ってお仕事体験。練習用のマネキンでパーマをあてる実践をしてもらいます。はさみの使い方やヘアセット方法などは美容師の実演を見て学びます。

【日時】 4月2日(木)

9:30～11:00 ※現地集合・解散

【場所】 BAGUS五反野店(弘道1丁目)

【対象】 5歳～小学生 ※小学3年生以下は保護者同伴

【定員】 8名

【料金】 800円

【講師】 BAGUS五反野店 店長

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ます。赤ちゃんの脳の発達を促し、免疫システムの向上、夜泣きの軽減、運動・内臓機能をUPさせます。

【日時】 4月7日(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歳未満の赤ちゃんと保護者

【定員】 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)

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】 4月8日～5月27日 毎(水)

A) 9:30～10:40

B) 10:50～12:00 全6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】 各2,700円

【講師】 藤井弘美

パーソナルカラー 「自分色で見た目が変わる」

好きな色とは違う、似合う色とは? 似合う色を身につけた効用は? 簡単な自分色の見分け方の説明や、シーズン別カラーファッションのアドバイスをします。

【日時】 4月4・18日 各(土)

13:00～15:00 全2回

【場所】 中央本町センター2階 第2学習室

【対象】 16歳以上の女性

【定員】 7名

【料金】 2,000円

【講師】 益塚時衣(パーソナルカラリスト1級)

中国語講座入門編 「ゼロから学ぶ中国語」

初心者向けの教材を使用して、中国語を発音から学びます。わかりやすく、丁寧に指導いたします。

【日時】 4月6日～6月29日 毎(月)

(4月13日、5月4日、6月8日除く)

19:00～20:30 全10回

【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】 6,400円

【講師】 金京花(キン キョウカ)

ダンシングキッズ! サースデー・フライデー

HIP・HOP・DANCEの入門編です。楽しく踊れるダンスチーム作りを目指します。また、発表会のサポートもしていきます。

【日時】 木) 4月9日～6月25日 毎(木)
(5月7日除く)

16:10～17:00 全11回

金) 4月10日～6月26日 毎(金)

(5月8日除く)

A: 16:00～17:00

B: 17:00～18:00 全11回

【場所】 木) 第1学習室 金) レクホール

【対象】 木) 5歳～小学生 金) 小学生

【定員】 木) 20名 金) 各30名

【料金】 各5,830円 【講師】 MANA

韓国語入門・初級

入門編「ゼロから学ぶ韓国語」は、発音から学ぶ、入門向けの韓国語講座です。初級編「簡単な会話」は、ハングルを読める方向で、文法を習いながら簡単な会話を学びます。

【日時】 4月11日～6月27日 毎(土) 全10回
(5月2・9日除く)

入門) 10:00～11:10

初級) 11:20～12:30

【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】 5,200円

【講師】 金京花(キン キョウカ)