

おすすめ

講座情報

4月26日(日) 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! << 4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 (20日)



火

囲碁 200円
18:00~21:00 (7・21日)

健康太極拳 510円
13:30~15:00 (7・14・21・28日)

水

はつらつ体操 無料
13:30~15:00 (1・15日)

健康マージャンサロン 200円
18:00~21:00 (1・15日)

木

こころの歌声ひろば 500円
13:30~15:00 (9日)

将棋 200円
19:00~21:00 (9・23日)

金



パソコン 200円
19:00~20:30 (3・10・17・24日)



土



ITサロン 200円
14:00~16:00 (11・25日)



日

俳句と短歌のサロン 無料
14:00~15:00 (19日)

おもちゃの病院 無料
13:00~16:00 (19日)

緑のカーテンで夏を涼しく過ごそう

緑のカーテンの種を配布し、ご自宅で栽培・栽培日記をつけます。

5月16日 土曜日
10:00~11:30
場所: 中央本町センター2階 第2学習室

対象: どなたでも
定員: 10名
料金: 無料
講師: 中央本町センター職員

窓 tel net

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。

5月28日、6月11日 各木曜日
10:30~12:00
場所: 中央本町センター2階 教養室

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)

窓 tel net

ママビクス0歳 A・B

産後の体を引き締め赤ちゃんと一緒に動きます。

6月1日~7月6日 毎週月曜日 全5回
A: 9:45~10:45
B: 12:45~13:45 (6月8日除く)
場所: 中央本町センター2階 レクホール

対象: 5ヵ月~1歳未満の子どもと母親
定員: 各20組 料金: 各2,800円
講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

わいわいエアロビクスA・B

エアロビクスを通して、運動不足を解消します。

6月3日~7月15日 毎週水曜日
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 定員: 各25名
料金: 各3,150円 講師: 藤井弘美

窓 tel net

わくわくサイエンス「電気クラゲで静電気実験」

ビニールひもで電気クラゲを作り、実験で静電気を学びます。

5月24日 日曜日
11:00~12:00
場所: 中央本町センター2階 第1学習室

対象: 小中学生
定員: 15名
料金: 100円
講師: 中央本町センター職員

窓 tel net

スイーツデコ

「3種ドーナツのペンスタンド」

作り易く楽しめる、紙粘土を使うデコレーション作りです。

5月30日 土曜日
10:00~11:00
場所: 中央本町センター2階 工作室

対象: 5歳~小学生の子ども
定員: 20名 料金: 1,000円
講師: 清水のり子

窓 tel net

ママビクス1歳

6月1日~7月6日 毎週月曜日 全5回
11:00~12:00 (6月8日除く)

場所: 中央本町センター2階 レクホール
対象: 10ヵ月~1歳の子どもの母親
定員: 20組 料金: 2,800円
講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

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、健康づくりをします。

6月3日~7月29日 毎週水曜日
(6月24日、7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

窓 tel net

申込方法 窓 窓口 tel 電話 ハ 往復はがき net インターネット

受付時間: 9:00~20:00 Tel: 03(3852)1431

4月26日募集開始 **3**