

おすすめ

講座情報

5月26日(火) 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! <<5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 (18日)



火

囲碁 **200円**
18:00~21:00 (5・19日)

健康太極拳 **510円**
13:30~15:00 (12・19・26日)

水

はつらつ体操 **無料**
13:30~15:00 (6・20日)

健康マージャンサロン **200円**
18:00~21:00 (6・20日)

木

こころの歌声ひろば **500円**
13:30~15:00 (14日)

将棋 **200円**
19:00~21:00 (14・28日)

金



パソコン **200円**
19:00~20:30 (1・8・15・22・29日)



土



ITサロン **200円**
14:00~16:00 (9・23日)



日

俳句と短歌のサロン **無料**
14:00~15:00 (17日)

おもちゃの病院 **無料**
13:00~16:00 (17日)

あだち再生館連携 「不思議な貯金箱作り」

環境に関する講義を聞きながら、貯金箱を作ります。

6月13日 土曜日
14:00~15:00

場所: 中央本町センター2階 工作室

対象: 小学生

定員: 15名

料金: 無料

講師: あだち再生館職員

窓 tel net

ヘルシーエクササイズ

音楽に合わせて楽しく運動をします。

6月15日~8月3日 毎週月曜日
(7月13日、20日除く) 全6回
10:00~11:30

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: 2,640円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

インドカレー店で 「パパが喜ぶナン作り」

「父の日」にちなんでナン作り。カレーと一緒に試食します。

6月20日 土曜日
15:00~16:30

場所: BINITA (ビニタ)

対象: 4歳~小学生の子どもと保護者

定員: 10組 料金: 1,300円

講師: BINITA 青井店

窓 tel

わくわくサイエンス 「段ボール空気砲をつくろう」

目には見えない空気の動きを体感し、その不思議を学びます。

6月21日 日曜日
11:00~12:00

場所: 中央本町センター2階 レクホール

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

ストレッチとリズム体操

音楽に合わせて体を動かしたり、ボールで軽い運動をします。

6月15日~8月3日 毎週月曜日
(7月13日、20日除く) 全6回
15:30~16:30

場所: 中央本町センター1階 体育館

対象: おおむね50歳以上

定員: 50名 料金: 2,640円

講師: フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

キューピーの楽しく食べて健康 食生活を学ぼう

ライフステージ別に必要な栄養素など、食生活の基本を学びます。

6月18日 木曜日
10:00~11:30

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: 無料

講師: キューピー株式会社

窓 tel net

朗読隊が行く

「五反野のカフェテラスで朗読劇」

テーマは「家族」。ワンドリンクとともに楽しみください。

6月20日 土曜日
15:00~16:00

場所: カフェテラス絵瑠座

対象: どなたでも

定員: 10名 料金: 450円

講師: 中央本町センター職員

窓 tel

すくすくベビーマッサージ

赤ちゃんの発育を促すオイル使用のベビーマッサージです。

6月25日、7月9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歳未満の赤ちゃんと保護者

定員: 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

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

5月26日募集開始 **3**