

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 (21日)



朗読テーマ:「大切な人に贈りたい本」

火

囲碁 **200円**
18:00~21:00 (1・15日)

健康太極拳 **510円**
13:30~15:00 (1・8・15・22日)

水

はつらつ体操 **無料**
13:30~15:00 (2・16日)

健康マージャンサロン **200円**
18:00~21:00 (2・16日)

※「はつらつ体操」は、事前申し込みですのでご注意ください。

木

こころの歌声ひろば **500円**
13:30~15:00 (10日)

将棋 **200円**
19:00~21:00 (10・24日)

金



パソコン **200円**
19:00~20:30 (4・11・18・25日)



土



ITサロン **200円**
14:00~16:00 (12・26日)



日

俳句と短歌のサロン **無料**
14:00~15:00 (20日)

おもちゃの病院 **無料**
13:00~16:00 (20日)

講座
情報



【申込方法】

12月26日
募集開始

窓

窓口

tel

電話

八

往復はがき

net

インターネット

受付時間/9:00~20:00 (窓口・電話)
13:00~ (インターネット)
問合せ/TEL:03(3852)1431

あだちエンジョイ・ウォーキング

伊興七福神めぐりで、楽しく語りながら歩きましょう。

1月8日(金)
9:30~12:30

集合:中央本町センター2階 フリースペース

対象:どなたでも

定員:20名

料金:10円(保険料)

講師:中央本町センター職員

窓 tel

ママビクス1歳

子どもと楽しいリズム体操。ママ友作りにもぜひ!

1月18日~3月7日 毎(月)
(2月8日は除く)
11:00~12:00 全7回

場所:中央本町センター2階 レクホール

対象:10カ月~1歳の子どもと母親

定員:20組

料金:3,920円

講師:フィットネス連絡会派遣講師

窓 tel net

すくすくベビーマッサージ

オイルを使ったマッサージで、免疫システムを向上させよう。

1月28日(木)
10:30~12:00

場所:中央本町センター2階 教養室

対象:3カ月~1歳未満の子どもと保護者

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)

窓 tel net

ママビクス0歳A・B

リズム体操を通して、子どもと楽しくコミュニケーション。

1月18日~3月7日 毎(月)
(2月8日は除く)

A) 9:45~10:45

B) 12:45~13:45 全7回

場所:中央本町センター2階 レクホール

対象:5カ月~1歳未満の子どもと母親

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

窓 tel net

わくわくサイエンス「磁石で動く液体 磁性流体を作ろう」

ぐにゃぐにゃ曲がるやわらかい磁石を一緒に作ろう!

1月24日(日)
11:00~12:00

場所:中央本町センター2階 工作室

対象:小中学生(保護者同伴可)

定員:15名

料金:300円

講師:中央本町センター職員

窓 tel net

紙粘土で作るお菓子なスイーツデコレーション

ラズベリーチョコパフェ★カードホルダーを作ります。

1月30日(土)
10:00~11:00

場所:中央本町センター2階 工作室

対象:3歳~小学生(小学2年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

窓 tel net

