

Chuo 朗読隊が行く 「カフェテラス絵瑠座で朗読劇」

テーマは「恋」。
さまざまな恋のカタチをお楽しみください。

2月20日(土)
15:00~16:00

場所: カフェテラス絵瑠座 (弘道1丁目)

対象: どなたでも

定員: 10名

料金: 450円 (1ドリンク)

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

オイルを使ったマッサージを行います。
赤ちゃんの免疫システムを向上させましょう。

2月25日(木)
10:30~12:00

場所: 中央本町センター2階 教養室

対象: 3ヶ月~1歳未満の子どもと保護者

定員: 10組

料金: 1,020円

窓 tel net

講師: 田中裕子 (ベビーマッサージインストラクター)

パーソナルカラーを知ろう 「自分色で見た目が変わる」

色彩の基本を学びながら、
好きな色とは違う、似合う色を見つけましょう。

3月5日・19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

窓 tel net

講師: 益塚時衣 (パーソナルカラーリスト1級)

ヤクルトが教える 「免疫力を上げる方法」

食事や運動など普段の生活を改善して、
風邪に負けない効果的な免疫力のつけ方を学びましょう。

3月10日(木)
10:00~11:00

場所: 中央本町センター2階 第1学習室

対象: どなたでも

定員: 30名

料金: 無料

講師: 城北ヤクルト販売株式会社

窓 tel net



長寿健康増進事業

楽しみが広がる 交流がある

からだぽかぽかゆったり体操

12.5(土) 21名参加

身体に無理なく行える、内側から温まる健康
体操を学びました。認知症予防のための脳ト
レ・ゲームを交えながら、イスに座ってできる
軽体操や転倒防止のための軽運動などさまざ
まなメニューを参加者同士で体験。体操後は、講
師に個別相談をする様子も見受けられました。



いつまでも元気でいたいから

脳トレにもプレゼントにも最適 「簡単スイーツデコ作り」

11.28(土) 9名参加

テーマは、クリスマスにぴったりのうさちゃ
んアイスのせ小物入れ。3色のマカロンやうさ
ぎの顔とさまざまなパーツを一つひとつ丁寧に
作成、色付けしていきました。細かい作業は指
先を使うので、楽しみながら脳トレに。「童心に
戻ったよう」と喜んでいただけました。



年齢なんて関係ない

サクソと時代小説を味わう 朗読コンサート

11.19(木) 26名参加

宮浦清氏による生のサクソ演奏をBGM
に、やよい図書館職員による時代小説の朗読会
を行いました。ゆったりとした豊かな音色が小
説の奥深い物語と相まって、とても贅沢な時間
となり、「今までに経験をしたことのない感覚で
よい刺激になった」と好評でした。

その音色に魅かれて



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 1月26日募集開始