

お申込みは、中央本町地域学習センター2階窓口または電話  
**03-3852-1431**まで！ ★ 3月1日(火)9:00～受付開始 ★  
\*受付開始日の9:00～13:00は、講座の開催施設のみで受付いたします。

## 愛情いっぱいベビーマッサージA・B



オイルを使わず肌着の上から行うマッサージです。ベビーヨガレッチも取り入れているのでママの産後のケアにもなります♪

【日時】4月1日～22日 毎（金）全4回  
A) 9:45～10:45  
B) 11:15～12:15

【場所】中央本町センター2階 音楽室

【対象】A) 2ヶ月～6ヶ月の赤ちゃんとその母親  
B) 7ヶ月～10ヶ月の赤ちゃんとその母親

【定員】各10組

【料金】3,000円（保険料80円含む）

【講師】市川 美紀氏  
(保育士・チャイルドボディセラピスト)

## ゴックン期から始める食育



離乳食からのベビーフードと一緒に考えてみませんか？ベビーフードの最適な固さや味も経験していただけます。

【日時】4月6日（水）  
13:30～15:00

【場所】中央本町センター2階  
レクリエーションホール

【対象】16歳以上 【定員】30名

【料金】無料

【講師】佐藤 美雪氏（和光堂株式会社 栄養士）

## インドカレー店で “自分だけのナン”作りに挑戦A・B



本格派インド料理店でナン作り体験をしてみませんか？  
今回は、お好きな食材をお持ち頂き、オリジナルナン作りに挑戦して頂きます！もちろんカレーの試食もありますよ。楽しくて、美味しい時間をどうぞ！

【日時】A) 4月9日 B) 4月16日 各（土）  
15:00～16:30

【場所】BINTA青井店

【対象】4歳～小学生とその保護者

【定員】各10組（1組は、大人1名と子ども2名の最大3名まで可）

【料金】1,300円（大人1名追加@800円増、子ども1名追加@500円増）

【講師】BINTA青井店 スタッフ

## スポーツ吹き矢をやってみよう！

お子様からご年配の方まで、一緒に楽しめる運動が『スポーツ吹き矢』の魅力。また、吹く動作が身体にとっても栄養を与えます！早速、おためし下さい！



【日時】4月23日（土）  
13:00～15:00

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】小学生以上

【定員】30名

【料金】300円（保険料10円含む）

【講師】中央地区総合型地域スポーツクラブ  
「NACKクラブ」派遣講師