

中央本町センターのスポーツ講座・サロン一覧

SPORTS MENU

ママビクス ★0歳児&1歳児★

0歳A 9:45~10:45
0歳B 12:30~13:30

1歳A 11:00~12:00
1歳B 13:45~14:45

0歳コースで、産後の体を引き締めながらベビーと楽しく運動！
1歳コースで、子育てに必要な体力を付けながら、お子さまと楽しくコミュニケーションをとります♪



楽しく親子体操 金曜 パパビクス 土曜

A 9:40~10:40
B 10:50~11:50

10:30~11:30

お子さまの運動能力を養いながら、お母さんやお父さん達も一緒に運動して、親子で元気に体力作りをしませんか？



★2~3歳の子と親★

ちびっこ体操 火曜 キッズビクスA 土曜

15:30~16:30

12:50~13:50

なわとび、リレー、器械体操などで体力向上！



★4歳~未就学児★

HIPHOP レッスン 金曜

16:30~17:30

16:40~17:40



鉄棒や跳び箱などの器械体操を中心に、運動能力を養います。

★ 小学生 ★

★小・中学生★ キッズビクスB 土曜

14:00~15:00



ダンスの基礎を学んで楽しく踊れるチームを目指します。



ヘルシーエクササイズ 月曜 元気いきいき体操(60歳以上)

10:00~11:30 15:30~17:00



運動不足の解消、体力向上や維持、参加された皆さま同士の交流なども楽しみのひとつ♪
無理なく始めてみませんか？！

★16歳以上★

わいわいエアロビクス 水曜 フェルテン体操

A 9:30~10:40
B 10:50~12:00



中央本町センターでは様々な年代を対象としたスポーツ講座を開催しています。また曜日ごとに色々なサロンを開いています。4月から新しく始まるサロンもあります！ご自分のライフスタイルや興味に合わせて、お好きな講座やサロンにお気軽にご参加ください。みなさまのお越しをお待ちしています。楽しく学んで地域交流しましょう！

SALON MENU (気軽に当日参加)

月 朗読カフェ 無料

18:00~20:00 (月1回)

大好きな本を朗読したり、
聞いたり。。。本の魅力を
共有できる交流の場です。



金 パソコン 200円

19:00~20:30 (毎週)

気軽にパソコンを楽しんで
集まったみなさんが地域交
流をしましょう！



火 國碁 200円

18:00~21:00 (月2回)

初心者の方、ベテランの方
も一緒に囲碁を楽しみまし
ょう！



土 ITサロン 200円

14:00~16:00 (月2回)

ボランティアさんのアドバ
イスを受けて、楽しく学ん
べる交流の場です。



水 ソーシャルネットワーク 無料

19:00~20:30 (月1回)

コミュニケーションツール
を覚えながら、みんなで
楽しく交流しましょう！



土 こどもパソコン 100円

14:00~16:00 (月1回)

みんなで楽しくパソコンに
慣れよう！勉強だってパソ
コンでやると楽しいよ。



木 将棋 200円

19:00~21:00 (月2回)

初心者の方、ベテランの方
も一緒に将棋を楽しみまし
ょう！



日 ジュニア将棋 50円

14:00~16:00 (月1回)

将棋で遊びながら、考
える力をつけよう！初めての
人も大丈夫だよ。



体操講座講師・サロンボランティア募集中！

当センターでは資格を活かして体操講師をやってくださる方・サロンの運営のお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集しています。詳しくは2階受付までお気軽にお問い合わせください。