

服を着たまま泳げますか? 「もしもの着衣水泳体験」

着衣の入水時に溺れないような対処方法と技術を学びましょう。

【日時】7月8日（日）
10:30～11:30
【場所】中央本町プール
【対象】小学生以上（小学1～3年生は保護者同伴）
【定員】20名
【料金】10円（保険料のみ）※当日払い
【講師】中央本町プール責任者



普通救命講習会 「救命技能認定証を取得」

適切な応急手当をするだけで、救命率が格段に変わります。尊い命を守るために、緊急時の応急・救急手当を学びましょう。

【日時】7月29日（日）
9:00～12:00
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】16歳以上
【定員】20名
【料金】1,400円（教材費）
【講師】足立消防署



夏休み限定! 「水泳が苦手な子どもの水泳教室」

水慣れからけのび、最終的には息継ぎなしクロールで10mほど泳げることを目指します。

【日時】7月30日（月）～8月3日（金）全5回
10:00～11:00
【場所】中央本町プール
【対象】小学生
【定員】30名
【料金】2,050円（保険料含む）
【講師】中央本町プール責任者



NTTドコモの 「高齢者の携帯電話の使い方教室」

NTTドコモより貸出しされる携帯電話を使って、操作を学びます。今回は今までご参加頂いた方にもお楽しみ頂けるようなステップアップした内容となっております。ドコモ以外の機種をお使いの方でもご参加いただけます。

【日時】7月17日（火）・18日（水）全2回
10:00～12:00
【場所】中央本町センター2階 第1学習室
【対象】おおむね60歳以上
【定員】20名
【料金】無料
【講師】NTTドコモ派遣講師

茶道サークル体験 「裏千家の作法を学ぼう」

茶道サークルの体験講座です。お菓子の食べ方、お茶の飲み方などの作法を学びます。最後は自身でお茶をたてます。

【日時】7月28日～8月25日 毎（土）
(8月4日・18日除く) 全3回
13:30～16:00
【場所】中央本町センター2階 教養室
【対象】小学生以上
【定員】10名
【料金】1,000円（教材費）
【講師】秋間 宗光（登録団体「和光会」講師）

行政書士・宅建試験対策講座 「総まとめコース」

大学・企業等で指導・合格実績のある講師が、短期合格のノウハウ（逆読みキーワード法）を惜しみなく伝授いたします！過去問を解きまくりますよ。

【日時】8月4日～9月29日 毎（土）全8回
(9/22除く)
行政書士：13:00～14:30
宅 建：14:45～16:15
*7月28日（土）13:00～15:00
無料ガイダンス開催（事前予約要）
【場所】中央本町センター2階 工作室
【対象】16歳以上
【定員】各16名
【料金】18,000円（教材費8,000円含む）
【講師】藤田 和幸
(国家資格試験研修センター所長)

夏休み限定! 「わいわいエアロビクス夏」

エアロビクスを通して健康維持！楽しく仲間を作りましょう

【日時】7月25日～8月29日 毎（水）全5回
10:00～11:00 (8/15除く)

【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】25名
【料金】2,150円（保険料含む）
【講師】藤井 弘美

目覚める脳と体 「ゆったり体操フェルテン」

【日時】8月1日～9月19日 毎（水）
(8/22除く) 全7回
15:30～17:00

【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】5,670円（保険料含む）
【講師】鈴木 光美
(国際フェルテンクライス連盟
IFF公認プラクティショナー)

【日時】7月28日～8月18日 毎（土）全4回
10:30～11:30

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】16歳以上
【定員】15名
【料金】2,840円（保険料含む）
【講師】勝見 日出子
(PTC認定パーソナルトレーナー)



ダイエットプログラム 「運動と食事によるボディメイク」

自分の体重を利用した筋力トレーニングを行います。また、講座期間中は食事の摂取方法も学んで、自分の目標の体重を目指します。みんな一緒にキレイな体型を作りましょう。

講 ★ 座 ★ 報 ★ 告



★わくわくサイエンス 万華鏡作り

5月12日（土） 講師：中央本町センター職員

万華鏡作りを通して万華鏡のしくみをみんなで学びました。大きな鏡を向かい合わせにして自分の姿を映す実験は大盛り上がりでした！万華鏡の中にできる綺麗な模様を、みんな嬉しそうにのぞきこんでいました。



★New サロン

4月 7日（土）こどもパソコンサロン（左）

11日（水）ソーシャルネットワークサロン（右）

16日（月）朗読カフェ（左右下）

こどもパソコンとソーシャルネットワーク（SNS）は、毎月開催しているITサロン、パソコンサロンに比べて、内容や対象をより限定したものとなります。特にSNSは地域の絆づくり事業として、交流を図る事を目的としています。今回はそれぞれ5～10名の参加となりました。

また、朗読カフェも図書館利用の皆さまを含めた絆づくりの場として開催しています。人前での朗読は初めてという方も周りの方に触発されて読んでみたり、皆さまでお好みの本の話をしたりと、楽しい時間を過ごしていただけました。

中央本町サロンで「絆づくり」はじめてみませんか？

