

# 中央本町地域学習センター

## 登録団体紹介 27 「親子ビクスかるがも会」

(講師)青木亭子さんに  
アンケートでインタビュー!



### 「親子ビクスかるがも会」さんの講師をさ れるようになったきっかけは?

中央本町児童館で行っていた親子体操を卒業する方達と一緒に引き続き体操しよう!ということで!!

### 「親子ビクスかるがも会」さんの名前の由 来は?

お母様達が考えてくださいました。

### 親子ビクスの魅力とは?

親子も一緒にできること。  
それプラス、ママにはシェイプアップ、ストレス発散! 子どもには遊びながら、社会性、運動性、言語面での発達を得られること。

### 読者のみなさんに「親子ビクスかるがも会」 さんのPRをお願い致します!

元気で明るいママと子ども達です。楽しく和やかな素敵なサークルです。親子一緒に心も身体も「変身」しませんか?

### 会員のみなさんにメッセージをお願い致し ます!

これからも皆で仲良く楽しく大らかにやっ  
ていきましょう。よろしくお願いします。



## 活動風景

### 入会されたきっかけは?

◆無料体験したら楽しかったので。◆ママビクスを受講していましたが、年齢が対象から外れてしまい、ずっと続けたかったので入会しました。◆友人の紹介 ◆親子で一緒に体を動かせ、コミュニケーションがはかれるので。

### 親子ビクスの魅力とは?

◆先生の人柄。同年代の子供達と交わることで社会性が身に付けられます。◆1番は先生! 子供も楽しんでいます。◆子供と一緒に出来る楽しくて心地良いエクササイズなので産後の運動不足解消に良いです。

### 読者のみなさんにPRをお願い致します!

◆身近な歌で体操をするので、子供と一緒に楽しんで参加できます。汗をかくことでリフレッシュできます。◆素敵で楽しい先生と親子共々、体を動かすのが気持ちいいです。季節の行事を取り入れてくれて毎回楽しめます。子供が集団行動での約束事や挨拶も身につきました。◆マイペースにやっているので、のびのびとリラックスして参加できます。◆ママのシェイプアップもできます。

### 先生へメッセージをお願い致します!

◆毎回少しずつですが、出来る事が増えていく子供の様子を先生がよく見ていて下さり、一緒に喜んで下さるのが嬉しいです。◆先生の事が大好きで憧れます。これからも体を維持できたらいいなと思っています。ご指導宜しくお願い致します。◆大人も子供も楽しめつつ、でもしっかりと効果の出る先生のエクササイズが大好きです。◆いつも明るく優しく、楽しく指導して下さりありがとうございます。

### 親子ビクスかるがも会サークル体験「親子で運動と交流」

日時: 9月13日・27日、10月11日 各木曜日

料金: 30円(保険料)

童謡やなじみの深い歌に合わせて親子で体を動かします。母親のシェイプアップとママ同士の交流の場にもなります。

### 【親子ビクスかるがも会】

- ◆活動日 第2・4木曜日
- ◆時間 10時30分~12時
- ◆場所 レクリエーションホール
- ◆活動内容 親子ビクス
- ◆連絡先 高田 080-3392-8346
- ◆会費 1,000円

### 会員募集中!



取材へのご協力ありがとうございました。

## 各住区センター 8月のお知らせ

住区センターは赤ちゃんからお年寄  
りまで、地域の方々が利用できる  
交流の場です。悠々館も児童館も、  
毎月楽しいイベントや教室が満載。  
気軽に立ち寄ってみませんか!

## ♪悠々館♪

### 青井住区 センター

TEL 3852-3750  
**休館日**  
5日 12日  
19日 20日 26日

### 弘道住区 センター

TEL 3840-9354  
**休館日**  
5日 12日  
13日 19日 26日

### 栗島住区 センター

TEL 3848-3471  
**休館日**  
5日 12日  
19日 20日 26日

### 五反野コミュニティ センター

TEL 3886-2643  
**休館日**  
5日 12日  
19日 26日 27日

### 中央本町住区 センター

TEL 3852-1434  
**休館日**  
5日 12日  
13日 19日 26日

#### 【熱中症対策】お絵かき風鈴

日時: 8月15日(水) 13時30分~  
申込: 8月1日(水) ~8日(水)

費用: 無料

陶器の風鈴にお絵かきします。  
童心にかえって腕だめし、肝だめし・・・  
ヒンヤリムードをかもし出しましょう。

#### 【高齢者熱中症対策行事】

3日・17日(木) 11時~  
★住区de 団らんのお屋版です。お弁当を持ち寄り  
お屋ごはんをご一緒に!

内容: ゲーム・昼食・ミニうたごえ住区ぼっくす  
【転倒予防体操】7日(火) 13時半~

#### 納涼3大イベント

【納涼懐メロと盆踊りを楽しむ会】  
8月5日(日) 午後1時~4時

【納涼スペシャルカラオケ】  
8月8日(水) 午前10時~午後3時

【納涼うたごえ喫茶】  
8月22日(水) 午前10時~午後3時

#### 【ゴーヤカレーを食べよう】

8月2日(木) 午前11時30分~食事  
午後12時30分~カラオケタイム

#### 【ふくろうのつるし飾り】

23日(木) 30(木)  
午後1時~3時30分

詳細は、生徒募集ピラをご覧ください。

#### 【第31回 住区祭】

9月9日(日) 受付10時30~ プール広場  
【ウクレレ・コンサート】暑い夏を乗り切ろう  
8月5日(日) 午後1時~

【口腔ケア】お口のうるおいアップ!  
8月8日(水) 午後1時30分~

【生活習慣病の予防について】  
9月12日(水) 午後2時~3時30分

## ★児童館★

#### 【工コ教室】広告用紙をつかった工作をします。

6日(月) ~10日(金) 13時30分~  
申込: 30日~

【Tシャツ染め】Tシャツをすてきに染めます。  
13日(月) ~17日(金) 13時30分~  
申込: 2日15時~

#### 【うちわ作り】

8日(水) 14時~ 小学生対象(定員100名)

#### 【夏休み子育てサロン】

毎週水・土曜日 10時~13時まで図書室をご利  
用ください。

#### 【キッズクッキング】

8月25日(土) 10時30分~  
申込: 7月25日~ 定員: 16人

対象: 小2~  
年4回あって、2回目です。1人1回しか出来ません。  
あと2回は1月と3月です。その時は小1からです。

#### 【出前工作 ころピタ】

10日(金) 10:00~10:30  
10:30~11:00

【自遊自在(はりがね工作)】  
13日(月)・14日(火) 2:00~4:00

【自由工作】  
15日(水)・16日(木)・17日(金)  
2:00~4:00

#### 【なつやすみ工作 タイルアート】

7日(火) ~10日(金) 1年生~ 午後2時~4時  
予約受付 1日(水) ~ 本人が来て下さい。

#### 【足立淵江高校演劇公演】

夏にきらめけ!ミナミちゃんのカラフル大作戦!  
2日(木) 受付午後2時15分~

