

## はじめての韓国語 初級編／中級編

「とても優しく分かりやすい」と評判の金先生  
が丁寧に指導してくれます！

【日時】初級編：8月24日～10月19日 毎（土）  
全8回（9/28除く）  
10:30～12:00

中級編：8月27日～10月15日 每（火）  
全8回 19:00～20:30

【場所】初級編：中央本町センター2階 第1学習室  
中級編：中央本町センター2階 工作室

【対象】16歳以上（中級編はハングルが読める方）

【定員】初級編：20名 中級編：16名

【料金】初級編：5,000円+1,700円（教材）

\*教材をお持ちの方は不要 中級編：5,000円

【講師】金 京花（中国吉林省出身）

## パパでもママでもOK！ 親子ビクス

パパでもママでも参加OKです。（開講後の変更は不可）土曜の朝は、運動をとおして親子ふれあいタイムにしてみませんか！

【日時】8月31日、9月14日・28日、  
10月5日・19日、  
11月2日・16日・30日 各（土）  
全8回 10:30～11:30

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】2～3歳の子と保護者 【定員】25組

【料金】4,360円（保険料含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

## 子育て支援 「育児がもっと楽しくなる」A・B

最近のママたちに人気のコミュニケーションツールを集めた講座です。リトミックやヨガで楽しく赤ちゃんと触れあいましょう。

【日時】9月4日～25日 毎（水）全4回  
A) 10:00～11:00  
B) 11:15～12:15

【場所】中央本町センター2階 音楽室

【対象】3ヶ月～1歳の子どもと保護者

【定員】各12組

【料金】2,900円（保険料含む）

【講師】NPO法人「子育てパレット」



## はじめての中国語 初級編

初心者向けの教材を使用して、  
中国語の基礎を学びます。講師は  
丁寧な指導で定評のある、金講師  
です！



【日時】8月26日～10月14日 每（月）全7回  
(9/9除く) 19:00～20:30

【場所】中央本町センター2階 第1学習室

【対象】16歳以上 【定員】20名

【料金】4,400円（教材費200円含む）

【講師】金 京花（中国吉林省出身）

## 0歳・ママビクス

【日時】9月2日～12月2日 每（月）全8回  
(9/9・16・23、10/14、  
11/4・11除く)

0歳A) 9:45～10:45  
1歳A) 11:00～12:00  
0歳B) 12:30～13:30  
1歳B) 13:45～14:45

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】0歳： 5ヶ月～1歳未満の子と母親  
1歳： 10ヶ月～1歳の子と母親

【定員】各20組 【料金】4,360円

【講師】フィットネス指導者連絡会

## 楽しく親子体操A・B

こどもと一緒に音楽に合わせて体を動かしたり、体操をしながら日頃の運動不足を解消しましょう。親子で一緒に体操をすることでこどもとの絆も深まります。

【日時】9月6日～10月25日 每（金）全8回  
A) 9:40～10:40  
B) 10:50～11:50

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】2～3歳の子と保護者

【定員】各35組

【料金】4,360円（保険料含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会



## ひとりでやってみよう！ 「3歳の子どもの器械体操」

器械体操で楽しく身体を動かします。  
苦手克服、体力向上を目的としています



【日時】8月19日（月）～21日（水）  
13:30～14:30 全3回

【場所】中央本町センター2階 レクホール

【対象】3歳の子

【定員】25名

【料金】1,530円（保険料含む）

【講師】和田 則子



## ヘルシーエクササイズ 元気いきいき体操

【日時】8月26日～12月16日 每（月）全9回  
(9/9・16・23、10/14、  
11/4・11、12/9除く)  
10:00～11:30（ヘルシー）  
15:30～17:00（元気）

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】16歳以上（ヘルシー）

おおむね60歳以上（元気）

【定員】各50名

【料金】4,300円（保険料含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

## ちびっこ・こども体操

～応募方法について～  
ちびっこ体操のお申し込みは往復はがきとなります。詳細は  
センター窓口までお問い合わせください。

【日時】8月27日～9月24日 每（火）全5回  
ちびっこ) 15:30～16:30  
こども) 16:40～17:40

【場所】中央本町センター1階 体育館

【対象】ちびっこ) 4歳～就学前の子

こども) 小学生

【定員】各40名

【料金】1,625円（保険料含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会

## エアロビクスA・B

エアロビクスを通じて、健康維持！そして、  
仲間づくりもしましょう！！

【日時】9月4日～10月30日 每（水）全9回  
A) 9:30～10:40  
B) 10:50～12:00

【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】各25名

【料金】3,870円（保険料含む）

【講師】フィットネス指導者連絡会



## わかりやすい筋トレ？ 「トレーニングルーム体験」

トレーニングルームの登録者向けのプログラムをベースに筋力トレーニングの基礎を学びます。

【日時】9月13日（金）

13:30～15:00

【場所】中央本町センター1階 トレーニングルーム

【対象】16歳以上

【定員】10名

【料金】300円（保険料含む）

【講師】上村 喜美代（介護予防運動指導員）

