

インドカレー店で 「秋の味覚のナン」作りに挑戦

家庭では難しいナン作りに挑戦！ 今回は栗やりんごなど秋の味覚のナン作りに挑戦します！ BINITAのカレーの試食もあります。

【日時】 A) 10月12日（土）

B) 10月26日（土）

15:00~16:30



【場所】 BINITA青井店

【対象】 4歳～小学生の子と保護者

【定員】 各10組 【料金】 1,300円

【講師】 BINITA青井店

わくわくサイエンス 「回るアニメーションを作ろう」

みんなが見ているアニメは、どうやって作られたのかな？ 映画やアニメの起源である「ゾートロープ」と一緒に作ってみよう！

【日時】 10月27日（日）

10:00~12:00

【場所】 中央本町センター2階 工作室

【対象】 小中学生

【定員】 15人

【料金】 200円

【講師】 中央本町センター職員



平田農園で農業体験をしよう！ 「さつまいもの収穫」

農園で秋の味覚、さつまいもを収穫しよう！ 畑にどう生えているのか、どう収穫するのか、お父さんやお母さんと一緒に体験してみよう。

【日時】 11月2日（土）

10:00~12:00

【場所】 平田農園（場所は青井）

【対象】 4歳～小学生の子と保護者

【定員】 20組

【料金】 500円

【講師】 平田 利夫



はじめての中国語 「初級編」

初めてのかたでも大丈夫！ 初心者向けの教材を使うから安心です。仲間と一緒に、文法や会話の基礎から始めましょう。

【日時】 10月21日～12月16日 毎（月）

（11月11日、12月9日除く）

19:00~20:30 全7回

【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

【講師】 金 京花

はじめての韓国語 「初級編」／「中級編」

韓国語初心者のかたも、すでに勉強されているかたもご参加いただけます。韓国ドラマを字幕なしで見る日も近いかも！？

【日時】（初級）10月26日～12月21日 毎（土）

（11月9日・23日除く）10:30~12:00 全7回

（中級）10月22日～12月17日 每（火）

19:00~20:30 全9回

【場所】 中央本町センター2階（初級）第1学習室／（中級）工作室

【定員】（初級）20名／（中級）10名

【料金】（初級）4,400円／（中級）5,600円

（指定教材をお持ちでない方は教材費として+1,700円）

【講師】 金 京花

リズム感をあげろ！ 「キッスピクス」A・B

音楽にあわせてエアロビクスをしてリズム感や基礎体力を養います。元気いっぱい音楽にのって、ついでに体力もつけちゃおう！

【日時】 10月19日～12月21日 毎（土）

（10月26日、11月9・16・23日、12月

14日除く） 全5回

A) 12:50~13:50 B) 14:00~15:00

【場所】 中央本町センター1階 体育館

【対象】 A) 3歳～未就学児 B) 小学生～中学生

【定員】 各40名 【料金】 1,550円

【講師】 藤井 弘美



楽しく親子体操 A・B

平均台や、ボールを使って親子で体を動かします。子どもの運動神経を鍛えるだけでなく、親の運動不足解消にもつながります。

【日時】 11月1日～12月13日 毎（金）

（11月8日除く） 全6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】 3,270円

【講師】 フィットネス指導者連絡会



わいわいエアロビクスA・B

効率よく酸素を取り込んで脂肪燃焼を行います。動く楽しさを感じ、筋肉への刺激を行い心と身体のリフレッシュを図ります。

【日時】 11月6日～12月18日 毎（水）全7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】 3,010円

【講師】 フィットネス指導者連絡会

子育て支援講座 「育児がもっと楽しくなる」A・B

親子ヨガや予防歯科、リトミックやベビーサインなど、子育てがもっと楽しくなる企画がたくさん！ママ同士の交流にもつながりますよ。

【日時】 11月6日～27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ヵ月～1歳の子と保護者

【定員】 各12組 【料金】 2,900円

【講師】 NPO法人「子育てパレット」

和光堂の栄養相談 「ゴックン期から始める食育」

離乳食期から始める食育講座です。本では分かりにくい食感や味を、実際に食べて体験してみましょう。お子さまと参加できます。

【日時】 11月13日（水）

13:30~15:00

【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】 30名

【料金】 無料

【講師】 和光堂株式会社栄養士

